

# **Le stress chez les enseignants primaires**

**Comment se protéger au mieux de l'épuisement professionnel ?**

---

Formation préscolaire et primaire

**Mémoire de Bachelor d' Alizée Schnegg**

**Sous la direction de Madame Françoise Pasche Gossin**

**Porrentruy, mars 2013**

**Remerciements**

Je tiens à remercier chaleureusement tous les enseignants interrogés sans qui cette recherche n'aurait pas pu être réalisée.

Monsieur Jacques Nuoffer, psychologue, m'a notamment aiguillée sur le sujet et je le remercie particulièrement pour sa disponibilité et son aide.

Je remercie également Monsieur Marcel Winistoerfer qui m'a consacré du temps pour réaliser une lecture attentive et corriger ce travail.

Un grand merci va notamment à mes parents et mes amies pour leur précieuse aide dans la relecture de mon mémoire professionnel.

Pour conclure, je remercie particulièrement ma directrice de mémoire, Madame Françoise Pasche Gossin, pour sa disponibilité et ses précieux conseils tout au long de l'élaboration de mon mémoire de Bachelor.

## Résumé

Dans ce mémoire, je vais parler du stress dans le monde professionnel et plus principalement chez les enseignants. Dans la vie courante, les individus sont parfois sujets à un stress face à des situations diverses qui peut se révéler négatif et néfaste pour la personne lorsqu'elle n'arrive pas à mettre en place des stratégies pour réguler ou gérer cet état.

L'objectif de ma recherche est de comprendre les éléments (facteurs de stress, mesures de précautions, impacts du stress) pouvant influencer les individus afin de proposer quelques pistes réduisant les risques de burnout.

En ce qui concerne ma méthodologie, je procéderai par des entretiens menés auprès de six enseignants primaires afin de mener une démarche compréhensive tout en apportant un éclairage littéraire et scientifique.

Les résultats mènent à des catégories intéressantes et pertinentes qui rejoignent pour certaines des éléments mentionnés dans la littérature scientifique tels que l'influence du stress sur l'environnement et la personnalité des individus. En effet, le stress au travail est un élément très préoccupant dans la société. Par ailleurs, si le stress n'est pas géré adéquatement, il peut s'intensifier et avoir des conséquences sur la santé (fatigue, anxiété, épuisement, etc.).

## Cinq mots clés :

Stress

Burnout

Pression

Précautions

Souffrance

**Liste des figures**

Figure 1 : apparition du stress.....	13
Figure 2: les trois phases du Syndrome Général d'Adaptation.....	14

**Liste des tableaux**

Tableau 1 : les aspects exigeants de l'enseignement .....	9
Tableau 2 : Les relations entre stress et burnout .....	12
Tableau 3 : stressors exogènes .....	15
Tableau 4: les facteurs de stress des professionnels soignants.....	16
Tableau 5: les facteurs de stress des enseignants .....	17
Tableau 6: les manifestations du stress .....	19
Tableau 7 : stratégies de coping.....	21
Tableau 8 : le processus de burnout d'après le modèle tridimensionnel.....	22
Tableau 9: guide d'entretien .....	30
Tableau 10: mon échantillonnage et ses variables .....	31
Tableau 11: mes conventions de transcription.....	32
Tableau 12: traitement des données récoltées .....	33
Tableau 13: les méthodes d'analyse .....	34
Tableau 14: les thèmes analysés.....	34
Tableau 15 : le métier d'enseignant et ses risques.....	35
Tableau 16 : les éléments exigeants dans l'enseignement.....	37
Tableau 17 : pressions et facteurs de stress exogènes des enseignants .....	38
Tableau 18: la personnalité des six enseignants.....	38
Tableau 19 : les impacts des moyens technologiques .....	40
Tableau 20: les symptômes du stress .....	41
Tableau 21: impacts du stress sur les élèves .....	43
Tableau 22 : les moyens de précaution des enseignants.....	44

**Liste des annexes**

Annexe 1 : guide d'entretien.....	57
-----------------------------------	----

## Table des matières

Remerciement.....	i
Résumé et mots clés.....	ii
Liste des tableaux, des figures et des annexes.....	iii
<b>Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Problématique .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1. Définition et importance de l'objet de recherche .....</b>	<b>2</b>
1.1.1 La pénibilité du métier .....	3
1.1.2. Le malaise des enseignants : .....	3
1.1.3. L'impact de la souffrance au travail sur la santé.....	5
<b>1.2. Etat de la question .....</b>	<b>6</b>
1.2.1. Le stress et le burnout.....	6
1.2.2. Le stress : historique.....	7
1.2.3. Définition du stress.....	7
1.2.4 L'impact de notre société sur le stress.....	9
1.2.5 Les facteurs de stress .....	10
1.2.6. Le stress chez les enseignants .....	11
1.2.7. Les manifestations du stress .....	13
1.2.8. Traiter le stress et le prévenir .....	15
1.2.9. Les moyens de précaution face au stress.....	15
1.2.10. Le burnout .....	17
1.2.11. Les causes du burnout.....	18
1.2.12. Les symptômes .....	19
1.2.13. La population susceptible de subir un burnout.....	19
<b>1.3 : Question de recherche et objectifs ou hypothèses de recherche.....</b>	<b>20</b>
<b>2. Méthodologie .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1. Fondements méthodologiques.....</b>	<b>22</b>
2.1.1. Recherche qualitative ou quantitative .....	22
2.1.2. Démarches inductive, déductive ou hypothético-déductive .....	22
2.1.3. Démarche compréhensive .....	23
<b>2.2. Nature du corpus.....</b>	<b>23</b>
2.2.1. L'entretien .....	23

2.2.2. Procédure et protocole de recherche .....	25
2.2.3. L'échantillon de personnes .....	26
<b>2.3. Démarche d'analyse et traitement des données .....</b>	<b>27</b>
2.3.1. Transcription.....	27
2.3.2. Procédés de traitement des données .....	28
2.3.3. Méthodes d'analyse .....	28
<b>3. Analyse et interprétation des résultats .....</b>	<b>30</b>
<b>3.1 Représentation des enseignants sur l'épuisement professionnel .....</b>	<b>30</b>
<b>3.2. La pénibilité du travail .....</b>	<b>32</b>
3.2.1 La pression et les facteurs de stress exogènes.....	33
3.2.2 Les facteurs de stress endogènes.....	38
3.2.3 Les moyens technologiques .....	39
<b>3.3. Les manifestations du stress chez les enseignants .....</b>	<b>41</b>
<b>3.4 Impacts du stress .....</b>	<b>42</b>
<b>3.5. Moyens de précautions face au stress .....</b>	<b>43</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>45</b>
<b>Références bibliographiques .....</b>	<b>49</b>
Annexe 1 : guide d'entretien .....	52

## Introduction

L'individu est sollicité dans son métier par de nombreuses demandes de la société. Il est confronté à des conditions de travail et des responsabilités influençant sa personnalité et sa santé. Parfois, le travailleur se sent dépassé par les événements et éprouve des difficultés à affronter ces derniers. Dès lors, il souffre intérieurement de ce mal-être qu'il subit. Dans le monde de l'éducation, nous entendons parfois parler de souffrance chez les enseignants primaires. Ces derniers évoquent certains éléments tels que la difficulté d'organiser les cours, de faire face aux exigences des parents et de la société qui les entoure.

L'enseignement étant un métier où les interactions sociales sont bel et bien présentes, les professionnels se sentent parfois épuisés face aux différentes demandes. Afin de ne pas se laisser envahir par ce mal-être, l'enseignant doit être prêt à mettre en œuvre des moyens de précautions pour faire face aux facteurs de stress.

Je suis consciente que dans ma vie professionnelle, je serai confrontée à des situations et des événements pénibles auxquels je devrai y remédier. Ce sera parfois difficile de gérer mes émotions et mes sensations face à ces moments d'instabilité. Ce sujet ainsi que la manière de développer des compétences pour gérer au mieux le stress m'interpellent spécifiquement étant donné que je souhaite me protéger au mieux d'un épuisement professionnel.

Lors de mes stages à l'école primaire, j'ai pris connaissance par des enseignants que le métier n'est pas toujours évident et qu'il est parfois difficile de travailler sans être stressé par des éléments tels que l'organisation et la gestion de classe. Une enseignante m'a notamment fait part de son parcours professionnel durant lequel elle a vécu un burnout.

Bien qu'on retrouve le stress dans tous les moments pénibles de la vie, ce sera le stress professionnel qui sera principalement traité dans ce travail. Ceci étant donné que le burnout intervient après un cumul de stress professionnel subi par la personne. Par ailleurs, le burnout étant lié au stress professionnel, les causes sont semblables et la tension ressentie provient de l'écart entre les exigences du monde professionnel et les capacités de l'individu à y faire face. (Truchot, 2004). C'est pourquoi, dans mon travail, je vais essentiellement traiter les facteurs de stress en laissant de côté les facteurs de l'épuisement professionnel.

Afin d'éviter au mieux les répétitions, les termes d'épuisement professionnel et burnout seront utilisés tout au long de ce travail. L'épuisement professionnel étant la traduction du mot anglais burnout.

En tant que future enseignante, ce travail de recherche a pour objectif de comprendre les effets que le stress peut avoir sur l'individu et ses impacts sur les pairs. Par ailleurs, ma motivation étant d'améliorer ma gestion du stress afin de ne pas subir un épuisement professionnel, les moyens de précautions mis en place par les enseignants pour faire face aux stressseurs seront notamment analysés dans ce travail. Le stress fait aujourd'hui partie de

notre vie tant privée que professionnelle et peut parfois avoir de lourdes conséquences sur les individus tels que l'épuisement professionnel.

Cette recherche aura notamment pour but d'analyser si les facteurs de stress susceptibles d'exercer une pression sur les enseignants sont les mêmes chez les enseignants de cycle 1 ou 2 afin de comprendre si le choix des degrés scolaires influence le stress des individus.

Par ailleurs, ce travail sera élaboré sous un point-de-vue psychologique. C'est pourquoi, le stress sera vu notamment sous un angle pathologique.

Dans un premier temps, grâce à mon corpus de lectures, la complexité du monde professionnel sera abordée. Il conviendra alors de s'intéresser plus spécifiquement au malaise que cette dernière peut engendrer aux enseignants afin d'évoquer les impacts de cette souffrance sur les individus.

Dans un deuxième temps, il s'agira de se préoccuper du concept de stress et de burnout liés à la souffrance des personnes. Cette partie me permettra d'élaborer une question de recherche pertinente en lien avec ces concepts.

Dans un troisième temps, j'expliquerai ma démarche méthodologique mise en place pour le recueil de mes données et ma méthode d'analyse des entretiens semi-directifs réalisés auprès d'enseignants primaires.

La quatrième partie sera destinée à la mise en valeur des résultats de mon échantillonnage et à son analyse. Ce qui me permettra, dans un dernier temps, de répondre au mieux à ma question de recherche.

## 1. Problématique

### 1.1. Définition et importance de l'objet de recherche

Le monde du travail s'est passablement modifié ces dernières années. Ces changements ne sont certes pas sans conséquence pour les travailleurs. En effet, les nouvelles technologies, la mondialisation, la montée en puissance du management, la course à la performance sont autant d'éléments qui ont des impacts sur l'évolution des conditions de vie et de travail des êtres humains. Par ailleurs, la santé de ces derniers peut être affectée par ces bouleversements.

Dans le but de mieux rendre intelligible ce phénomène évolutif, ce travail de recherche s'attache à décrire l'évolution du monde du travail et plus spécifiquement les changements qui ont eu lieu à partir de 1968. Dejours (2008) relève que déjà au XIXe siècle, les contraintes de travail augmentent. Par exemple, les horaires de travail sont de 12 à 16 heures par jour pour un salaire très bas. L'absence d'hygiène, la sous-alimentation et l'épuisement physique montrent que la misère ouvrière est déjà bien présente. Bien que plusieurs éléments aient marqué l'évolution du monde du travail, depuis 1968, les citoyens dénoncent le travail stres-



sant et répétitif sous le système taylorien<sup>1</sup>. Ce travail répétitif provoque divers troubles tels que fatigue, douleur, manque de motivation chez le travailleur qui se sent déshumanisé. Cette organisation taylorienne sera remise en question par les ouvriers eux-mêmes qui se questionneront sur des principes d'égalité et de dignité au travail. (Dejours, 2012).

### 1.1.1. La pénibilité du métier

Il est désormais évident de se préoccuper des effets du travail sur le mental des individus et par là même de trouver des alternatives au taylorisme afin de mettre en place des nouvelles formes d'organisation du travail<sup>2</sup> (Dejours, 2012). La souffrance mentale des travailleurs peut provenir de l'organisation du travail. L'évolution des technologies et les enjeux économiques mondiaux génèrent de nouvelles organisations de travail établies sur la rentabilité et les modes de gestion du personnel (Combalbert, 2010). En effet, la technologie mise en place va réduire les temps de réponse et augmenter la flexibilité des travailleurs étant donné qu'ils seront de plus en plus atteignables par le biais des téléphones et internet. La réactivité demandée va augmenter la charge de travail, la pression temporelle ainsi que les exigences. (Chouanière, 2007).

On peut donc considérer que le travail s'avère parfois difficile et astreignant mentalement pour l'individu. Concernant ce mal-être, on peut constater comme le souligne Combalbert (2010), que les travailleurs sont désormais soumis à des pressions néfastes affectant leur investissement et leur productivité et rassemblent leur manque de repères dans leurs activités professionnelles. Parfois ces pressions peuvent engendrer un stress négatif chez les travailleurs. Ce stress provoque une souffrance des professionnels dans leur travail pouvant évoluer vers un épuisement professionnel, appelé également « burnout ».

Dubet (2002, cité par Lantheaume & Hélou, 2008, p.3), relève que la souffrance au travail se manifeste principalement dans trois domaines professionnels où un déclin de l'institution est perçu, à savoir : l'éducation, la santé et le travail social.

Truchot (2004) relève certains facteurs pouvant être la cause d'un mal-être des professionnels. Il s'agit des exigences physiques trop rudes, ne pas avoir la possibilité de donner son avis, des conflits avec les collègues et supérieurs, un sentiment d'injustice, un manque de soutien de la part de sa hiérarchie par exemple, un désaccord entre ses choix professionnels et familiaux, etc.

Dans ce travail, nous nous intéresserons principalement à la souffrance des professionnels de l'éducation et plus particulièrement aux enseignants primaires.

### 1.1.2. Le malaise des enseignants :

Le malaise au travail fait de déprime, de burnout, d'épuisement physique et moral n'épargne pas les enseignants. Bien que la pénibilité du travail dans ce métier semble être reniée par la

---

<sup>1</sup> Il s'agit d'une organisation scientifique du travail où l'on divise la production en plusieurs tâches.

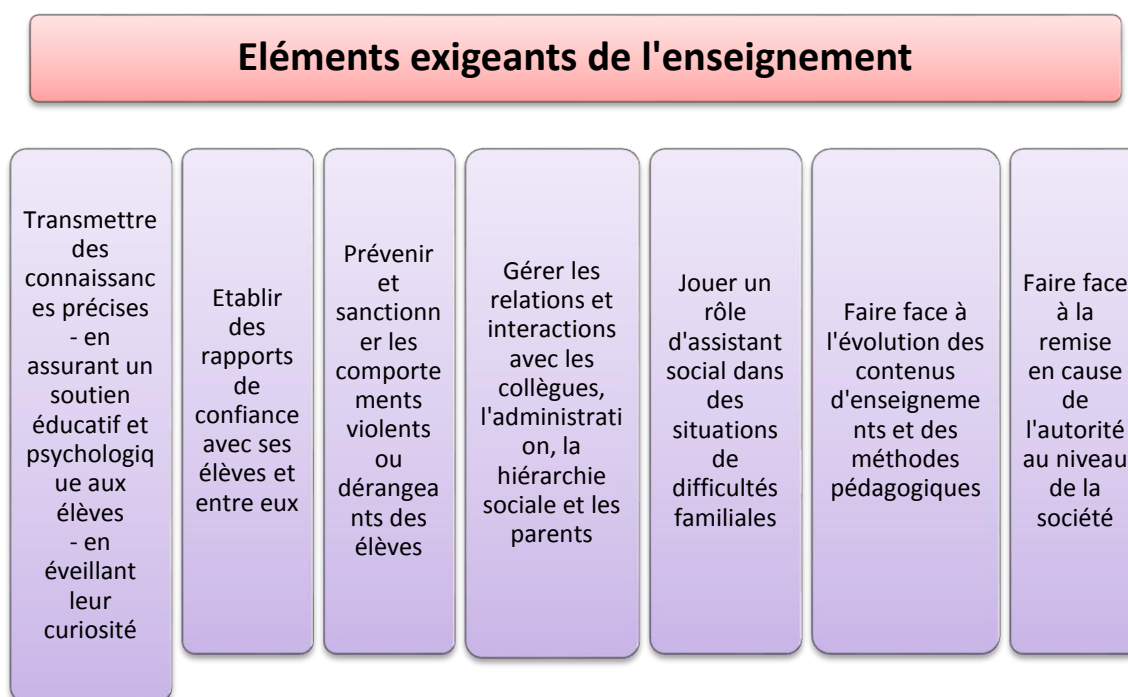
<sup>2</sup> Nous entendons par là, la division du travail, le contenu de la tâche, le système hiérarchique, les modalités de commandement les relations de pouvoir, les questions de responsabilité, etc.

société actuelle qui voit uniquement les conditions de travail privilégiées qu'offre l'enseignement, elle est bien présente dans la complexité des tâches de ces professionnels. Ce manque de reconnaissance de la société provoque un sentiment de malaise, de culpabilité chez les enseignants. Se sentant responsables des problèmes de l'école, ils doivent aujourd'hui faire face aux changements sociaux et aux transformations des institutions. En effet, depuis une trentaine d'années, la société a beaucoup évolué, ce qui a contraint les enseignants à modifier leurs pratiques afin de s'adapter à cette dernière (Yassine, 2009).

« L'une des principales difficultés réside sur la montée de la critique ». En effet, la société est devenue plus critique qu'autrefois. Les parents et les élèves sont devenus de plus en plus exigeants et les enseignants ne cessent de se justifier dans leur travail, leurs sanctions, les notes, etc. Ils ressentent un certain épuisement à devoir se justifier. Par ailleurs, le développement de cette critique provoque des tensions difficiles à surmonter et fait souffrir les professionnels (Lantheaume & Hélou, 2008).

En 2001, Kurth & Gonik (cité par Henchoz, 2001) démontrent que d'autres aspects exigeants dans l'enseignement, cités dans le tableau ci-dessous, peuvent provoquer une mauvaise fatigue entraînant une souffrance professionnelle.

Tableau 1 : les aspects exigeants de l'enseignement



La société actuelle remet davantage en cause l'autorité des enseignants. De ce fait, ce manque de confiance envers les professionnels se répercute dans la relation entre les acteurs (population, élèves, parents) et l'école. Par ailleurs, l'accroissement de la diversité culturelle et religieuse des élèves dans les classes fait que ces exigences sont importantes à l'heure actuelle (Van Zanten, 2004, citée par Yassine, 2009, p. 19).

Cependant, cette complexité du métier d'enseignant et ses évolutions ne sont pas sans risque pour la santé et le bien-être des professionnels. Les enseignants dépensent beaucoup d'énergie afin de résister à ces exigences. Si cette mobilisation n'est pas agréable pour l'individu, il ressentira une mauvaise fatigue. Cette dernière difficilement définissable est un sentiment de malaise et de mal-être. L'accumulation de mauvaise fatigue peut mener les gens à l'épuisement ou au burnout (Henchoz, 2001).

Dans le chapitre ci-dessous, nous verrons de manière plus détaillée les risques que le mal-être au travail peut avoir sur la santé des individus.

### 1.1.3. L'impact de la souffrance au travail sur la santé

Au cours de ces dernières années, les risques pour la santé dans le milieu professionnel ont nettement évolué. Comme l'étude de Papart (2003) le démontre, on peut constater qu'en 2000, le pourcentage d'invalides entre 45 et 65 ans est nettement plus bas chez les enseignants (6.2%) que chez l'ensemble des travailleurs, toutes professions confondues (15.2%). Ces données nous montrent que la santé physique des enseignants est meilleure que dans les autres professions telles que les métiers du bâtiment par exemple.

La profession d'enseignant comporte d'autres risques face aux troubles nerveux causés par l'organisation du travail par exemple. Ce sont principalement les risques psychiques des individus et moins les accidents physiques qui sont les plus présents.

Cette souffrance peut se ressentir au niveau individuel, mais également au niveau professionnel. Les risques professionnels, appelés « risques psychosociaux » sont à l'origine de diverses souffrances : états dépressifs et syndrome d'épuisement professionnel (burnout), état de stress chronique, maladies psychosomatiques, troubles du sommeil, troubles musculo-squelettiques (TMS), etc. (Combalbert, 2010).

Bilheran (cité par Combalbert, 2010, p.63) les désigne comme des éléments pouvant porter atteinte à l'intégrité psychique et physique des salariés. Cette atteinte à l'intégrité se traduit chez l'individu par tout ou une partie des symptômes suivants : malaise et souffrance au travail, stress, burnout (épuisement professionnel), anxiété, dépression, agressivité, etc.

Le stress préoccupe de plus en plus les professionnels de la santé. En effet, « tout agent susceptible de menacer l'équilibre des systèmes physiologiques et psychologiques est un facteur stressant, appelé « stressor » » (Papart, 2003, p.7). Le stress affecte la santé physique et mentale des travailleurs.

Cependant, en tant que future enseignante, j'ai décidé de cibler mon travail plus principalement sur l'état de stress chronique et le burnout. Je souhaite m'informer de manière plus précise sur ces symptômes ainsi que la manière la plus efficace pour gérer le stress dans le but d'éviter un burnout.

## 1.2. Etat de la question

Nous entendons de plus en plus parler du burnout dans la société. Aujourd'hui, cet épuisement est notamment appelé « maladie du siècle » par certains acteurs de la société. La charge de travail du professionnel, sa marge de manœuvre ainsi que le soutien de la part de ses pairs peuvent influencer l'état de stress du travailleur (Papart, 2003). De ce fait, si l'état de stress se prolonge et devient chronique, ceci peut générer un épuisement chez l'individu.

*« Aujourd'hui, le burnout est en train de devenir une véritable épidémie dans de nombreux pays du globe. C'est le monde et la nature du travail qui ont fondamentalement changé. L'univers professionnel – quels que soient l'entreprise, l'hôpital, l'école ou les services publics – est devenu froid, hostile et exigeant. »* (Maslach & Leiter, 2011, p. 19).

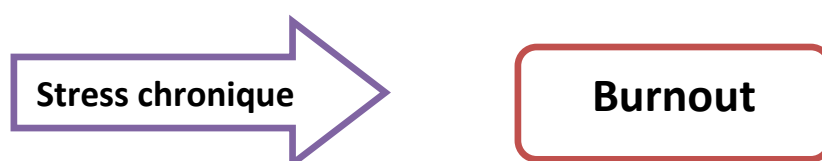
Beaucoup d'ouvrages parlent notamment du burnout et du stress au travail. Bien que ces deux symptômes soient souvent liés, il est nécessaire de les différencier

### 1.2.1. Le stress et le burnout

Lorsqu'on parle de burnout, on peut difficilement laisser la notion de stress de côté. Certains auteurs affirment que le burnout est l'aboutissement d'un stress persistant. Selon Christina Maslach (cité par Zanotti & Thibodeau, 2007), *« c'est la notion de temps qui permet d'établir une distinction entre une simple situation de stress vécue au travail et un état plus global que constitue le burnout. À vrai dire, un stress prolongé au travail peut conduire à l'épuisement professionnel. »* (p.15).

De ce fait, on peut constater que les facteurs de risques du burnout et du stress sont donc les mêmes. Il ne faut toutefois pas assimiler ces deux notions présentant des différences. En effet, le stress serait le résultat d'une tension passagère alors que le burnout serait provoqué par des tensions continues. Par ailleurs, le stress, contrairement au burnout, ne s'applique pas uniquement au travail. Il s'agit de tensions que l'individu éprouve dans des moments pénibles (par exemple : maladie, deuil, etc. (Truchot, 2004).

Cependant, un stress prolongé au travail peut conduire au burnout. Ceci, car le stress au travail apparaît lorsque l'individu met en place un processus d'adaptation temporaire pour faire face aux situations stressantes. Le burnout quant à lui, témoigne d'une cassure du processus d'adaptation lié à un dysfonctionnement évoluant lentement et qui finira par persister (chronique).



Plusieurs auteurs soutiennent que le burnout peut survenir lorsqu'un individu est sujet à un stress permanent. Les définitions de ces derniers sont décrites dans le tableau ci-dessous.

Tableau 2 : Les relations entre stress et burnout

Auteurs	Définitions du stress et burnout
Jaggi, 2008, p.9	« le burnout est déclenché par un état de stress que le sujet ne parvient plus à gérer. »
Truchot, 2004, p.39	« le stress est un terme générique qui réfère au processus d'adaptation temporaire accompagné par des symptômes mentaux et physiques. En contraste, le burnout peut être considéré comme le stade final d'une rupture d'adaptation qui résulte d'un déséquilibre à long terme entre exigences et ressources, et ainsi d'un stress professionnel prolongé. »
Zanotti & Thibodeau, 2008, p. 11	« le burnout est lié, de toute évidence, au milieu professionnel, engendré principalement par une accumulation de stress au travail et est une expérience psychologique interne négative. »

Afin de mieux cibler ma recherche, je vais m'intéresser particulièrement au concept de stress afin d'en arriver au concept de burnout.

### 1.2.2. Le stress : historique

La définition du stress a été construite tout au long des siècles et a donc subi beaucoup de changement. En effet, le stress serait le résultat de la manière dont les individus conçoivent leur rapport au monde, leur façon de supporter et de percevoir les stimuli de la vie.

Le stress est déjà mentionné dans la littérature par les philosophes, poètes et historiens dès le 1<sup>er</sup> siècle avant J.-C. Il avait la signification d'étreinte, serrement de cœur, blessure, offense ou élanement douloureux. Au XII<sup>e</sup> siècle, le stress avait une autre signification. En effet, il indiquait une mise en détresse, une situation critique, une oppression, une prison ou une angoisse. C'est à la Renaissance que certaines de ces significations arrivèrent dans le langage courant. Le mot « stress » tiré de l'anglais fut introduit dans les poèmes de Brunne au XIV<sup>e</sup> siècle sous l'indication d'affliction, de souffrance ou de peine.

Le succès de ce mot anglais est dû au médecin canadien Hans Selye. Il proposa une théorie du stress en 1936. Toutefois, ce mot sera défini dans le dictionnaire qu'en 1953 comme un « processus complexe, multidimensionnel, lié autant au monde physique et environnant qu'au monde intérieur et émotionnel de l'individu. ». (Janot-Bergugnat & Rascle, 2008, p.9).

### 1.2.3. Définition du stress

Plusieurs auteurs ont des avis différents face à la terminologie du stress. C'est pourquoi je vais en citer quelques-unes.

Selon Bouvard (2003), « le stress est la réponse de l'homme aux facteurs d'agression organiques et psychologiques ainsi qu'aux émotions (agréables ou désagréables) qui provoquent la rupture d'un équilibre antérieur et nécessitent, de ce fait, une adaptation. » (p.16).

Par ailleurs, Canouï & Mauranges (1998) définissent le stress comme « l'ensemble des réactions normales d'adaptation de l'individu face à un stimulus » (p.22). Ce n'est donc pas le stress (situation dans laquelle une personne déclenche une situation de stress) qui est pathogène, mais la réaction de l'organisme à ce facteur d'agression. Le stress désigne la capacité de l'individu de réagir aux excitations multiples auxquelles l'organisme est confronté.

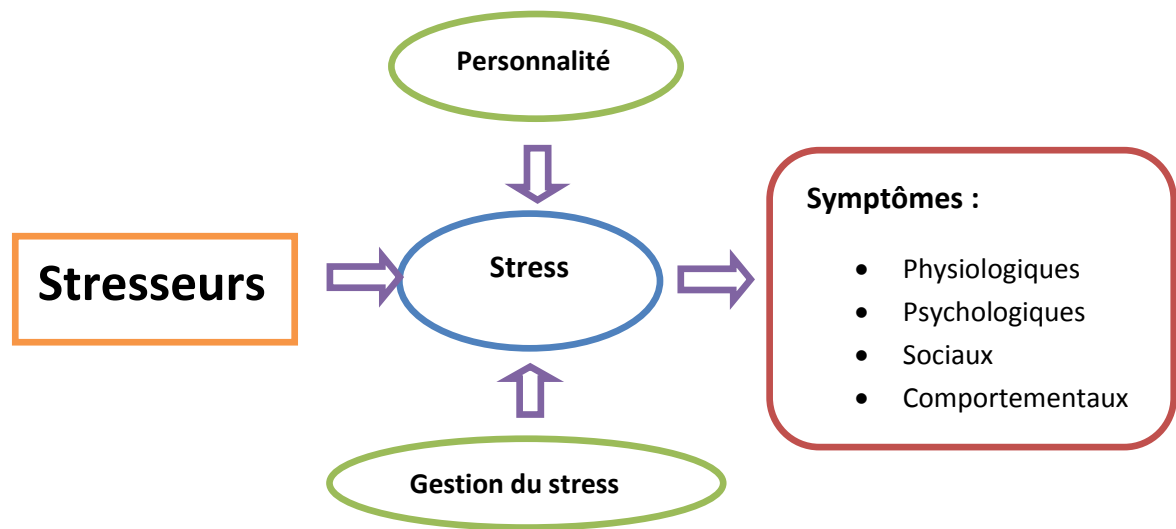


Figure 1 : apparition du stress

Ce schéma démontre que le stress est une réaction non spécifique (réaction du corps indépendamment de l'effet propre de l'agent actif) que le corps met en place lorsqu'il est soumis à des stimulations externes (stresseurs). On constate, comme le soulignent Canouï & Mauranges (1998), que les agents stresseurs ne provoquent pas directement le stress. En effet, la personnalité et la gestion du stress de l'individu sont les déclencheurs du stress face aux différents stimuli de la vie.

Toutefois, le stress n'est pas toujours malsain. On parlera d'eustress lorsqu'il est favorable pour l'individu. Il s'agit de distress lorsque ce dernier est mauvais pour l'être humain et peut le mener au burnout. La personne va réagir de plusieurs manières pour s'adapter aux stresseurs. En 1956, Hans Selye, « père du stress », stipule que lorsque l'organisme subit un événement négatif, il a pour objectif de rétablir son équilibre intérieur. Ce médecin démontre cette attitude par un modèle théorique, à savoir, le « syndrome général d'adaptation » divisé en trois stades par lesquels l'individu va passer en état de stress (Guillet, 2012, pp.12-13).

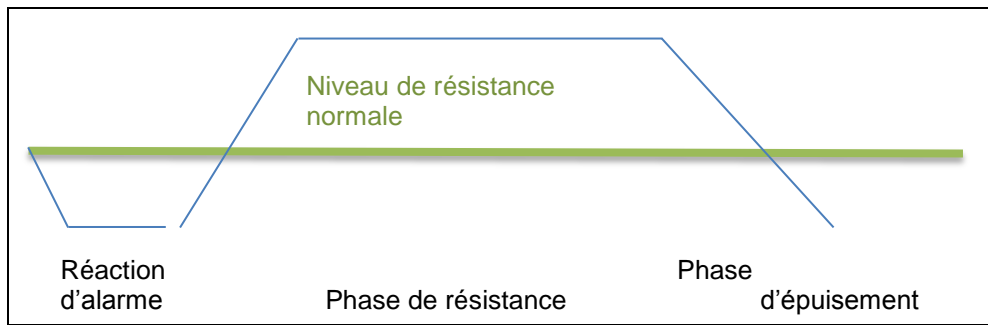


Figure 2: les trois phases du Syndrome Général d'Adaptation

1. **Réaction d'alarme :**

Moment où le corps est mis en alerte. L'organisme réagit tout d'abord par un choc (accélération battements du cœur, tonus musculaire diminue,...). Le corps mettra en route des mécanismes de défense.

2. **Stade de résistance :**

Cette seconde phase du syndrome général d'adaptation apparaît si l'individu est soumis assez longtemps aux stressseurs. Il s'agit d'un état d'alerte mettant l'organisme sous tension.

3. **Phase d'épuisement :** la fatigue devient importante et le corps s'épuise face aux réactions mises en place pour lutter contre les stressseurs.

Les symptômes (anxiété, hypertension artérielle, etc.), décrits plus bas dans ce travail, peuvent apparaître à chacune des phases. (Cungi, 1998)

Il s'agit ci-dessus du stress en général. Cependant, dans mon travail, je vais cibler le stress au travail. Il est défini de la même manière que le stress en général, mais naît du déséquilibre ressenti par les professionnels entre les efforts déployés pour assumer leurs tâches et leurs responsabilités dans leur travail et les récompenses qu'ils reçoivent (Janot-Bergugnat & Rasclé, 2008). Par ailleurs, il faut également relever le fait qu'il existe deux types de stress : le stress aigu et le stress chronique. Le premier est dû à une situation d'urgence (menace, accident, etc.) alors que le second est propre aux situations quotidiennes. Ce qui les différencie est le type de sécrétions qu'ils engendrent. Je vais m'intéresser uniquement au stress chronique dans mon travail de mémoire étant donné qu'il peut mener à des troubles tels que le burnout. (Zanotti & Thibodeau, 2007).

#### 1.2.4. L'impact de notre société sur le stress

Notre société a beaucoup évolué jusqu'à présent. Cette évolution agit bel et bien sur le stress des individus. La venue des nouvelles technologies (télévision, internet, téléphones, etc.) n'est pas sans conséquence sur les individus. En effet, ces technologies peuvent par exemple raccourcir le temps à disposition, on se doit alors d'être plus atteignable qu'avant. On est souvent stressé lorsqu'on doit tenir des délais.

La société a notamment d'autres impacts sur l'état psychique des individus. En effet, certaines contraintes et éléments peuvent être à l'origine du stress chez les personnes. C'est ce que nous verrons dans le chapitre ci-dessous.

### 1.2.5. Les facteurs de stress

Dans un premier temps, nous verrons les facteurs de stress que nous pouvons retrouver chez plusieurs types de professionnels avant de s'attarder principalement sur les enseignants. Nous identifierons par la suite la manière d'y faire face (coping), la manière que les professionnels mettent en place pour gérer le stress.

#### Facteurs externes :

Les stressors sont nombreux dans le monde du travail. Delbrouck (2011) les classe dans six catégories :

Tableau 3 : stressors exogènes

Facteurs de stress exogènes	
Catégories des facteurs	Description
Tâche ou contenu même du travail à effectuer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortes exigences quantitatives (charge de travail, pression temporelle, etc.),</li> <li>• Fortes exigences qualitatives (précision, qualité, etc.)</li> <li>• Difficultés liées à la tâche (monotonie, absence d'autonomie, etc.)</li> </ul>
Organisation du travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence de contrôle sur la répartition et la planification des tâches</li> <li>• Imprécision des missions confiées</li> <li>• Mauvaise communication, inadaptation des horaires de travail aux rythmes biologiques, à la vie sociale et familiale, etc.</li> </ul>
Relations de travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque d'aide des collègues</li> <li>• Absence ou faible reconnaissance du travail accompli</li> <li>• Absence de communication, etc.</li> </ul>
Environnement physique et technique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuisances physiques (bruit, chaleur, humidité, mauvaise conception du lieu de travail)</li> </ul>
Environnement socio-économique de l'entreprise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compétitivité, concurrence, mauvaise santé économique de l'entreprise complètent cette dernière catégorie</li> </ul>
Environnement familial et social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflits familiaux ou conjugaux, ennuis et soucis avec les enfants, amis, etc.</li> </ul>

D'autres stressors ont été répertoriés par Canouï & Mauranges (1998). Ces derniers concernent plus spécifiquement les professionnels soignants. Ils sont regroupés en trois catégories, à savoir les stressors dus à l'organisation du travail, aux conditions de travail et à l'environnement.



Tableau 4: les facteurs de stress des professionnels soignants

**Stresseurs dus à l'organisation du travail**

- Interruption des tâches
- L'ambiguïté des rôles

**Stresseurs dus aux conditions de travail**

- La relation d'aide
- Le manque de soutien
- La technologie : un progrès et un risque

**Stresseurs environnementaux**

- Le milieu
- Les matières premières
- Le matériel
- Les méthodes de travail
- La main-d'œuvre

### 1.2.6. Le stress chez les enseignants

Comme cité dans le chapitre précédent, nous avons pu constater que les professionnels sont touchés par de nombreux éléments pouvant provoquer un stress chez les individus. Bien qu'ils se retrouvent de différentes manières dans les métiers, ces derniers peuvent influencer l'état psychique et psychologique des personnes. Les enseignants ne sont donc pas épargnés par ces différents facteurs de stress externes.

La plupart de ces stresseurs vus ci-dessus peuvent notamment être perçus par les enseignants. Toutefois, en ce qui concerne le métier d'enseignant plus particulièrement, Rascle & Janot-Bergugnat (2008) relèvent dix stresseurs plus spécifiques, qui diffèrent selon le système scolaire. Il s'agit de:

- La surcharge de travail
- Le conflit de rôle
- L'ambiguïté de rôle
- L'iniquité et le manque de reconnaissance
- Le travail d'intéressement des élèves
- Le climat de classe
- L'épreuve de la formation
- Les élèves en difficultés
- Le niveau de la classe
- L'effectif en classe

Par ailleurs, en ce qui concerne l'effectif de classe, une étude sur les enseignants du canton de Vaud a montré que si le nombre d'élèves est supérieur à 20, les enseignants subissent des états de stress dus au « trop-plein de nouveautés et du matériel à créer ». Ils dépensent alors beaucoup d'énergie pour s'adapter à cette situation, ce qui génère du stress. (Gonik et al., 2000, pp.96-97).

L'étude de Nuoffer (2001) souligne également plusieurs éléments pouvant stresser les enseignants. Ces derniers sont répertoriés dans cinq catégories, à savoir :

Tableau 5: les facteurs de stress des enseignants

Catégories	Stresseurs
Le relationnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le premier cours de sa carrière</li> <li>• La rencontre des élèves à chaque rentrée</li> <li>• La classe réputée « difficile »</li> <li>• L'élève récalcitrant</li> </ul>
Le jugement des responsables hiérarchiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les échanges avec l'administration</li> <li>• La venue de l'inspecteur</li> <li>• Les résultats d'examen des élèves</li> <li>• L'incertitude du maintien d'un poste</li> </ul>
L'environnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La salle des professeurs peu accueillante, bruyante, enfumée</li> <li>• L'impossibilité d'avoir « sa » salle de classe</li> <li>• L'obligation de transporter son matériel</li> </ul>
L'image de son corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le regard des collègues, élèves, sur une façon de s'habiller, etc.</li> </ul>
Le travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'imprévu avant ou pendant un cours : matériel en panne, qui manque, les copies corrigées et oubliées, l'exercice introuvable</li> <li>• La lenteur des élèves qui ralentit la progression envisagée</li> <li>• L'absence de repères dans l'enseignement d'un nouveau programme</li> <li>• L'accroissement des tâches à accomplir en fin de trimestre</li> <li>• Les premières copies à corriger</li> </ul>

### Facteurs internes :

Ce sont les facteurs professionnels (facteurs exogènes) qui sont décrits ci-dessus. Il faut par ailleurs, aussi tenir compte des facteurs personnels de stress, dit facteurs endogènes. « Toute personne soumise à un événement, comme « parler en public », n'est pas stressée de la même manière. Cela dépend d'une part de l'enjeu de la situation pour l'individu concerné » (Janot-Bergugnat & Rascle, 2008, p.19). En effet, les individus de toutes professions confondues réagissent de manières différentes face aux stresseurs.

Ils possèdent leurs propres caractéristiques pouvant influencer l'impact qu'auront les facteurs de stress exogènes sur eux. Trois types de variables décrivent ces facteurs :

- **Variables sociodémographiques** : l'âge, le sexe, l'état civil, la situation familiale et le nombre d'enfants de la personne jouent un rôle quant à la vulnérabilité de l'individu.
- **Variables professionnelles** : on parle ici des titres, le nombre d'années d'expérience, la fonction et la formation de l'individu.
- **Variables relatives à la personnalité** : les traits de caractère de l'individu sont également à prendre en compte dans les facteurs de stress. En effet, les personnes solides et aptes à relever des défis résistent mieux au stress par exemple. (Gonik et al., 2000).

Zanotti & Thibodeau (2007) relèvent d'autres facteurs internes pouvant être incorporés dans les variables relatives à la personnalité ci-dessus, à savoir :

- **L'ergomanie** : la personne donne une place primordiale à son travail
- **Le perfectionnisme inadapté** : lorsque l'individu n'arrive pas à s'arrêter avant de juger son travail parfait.
- **La non-considération de ses limites personnelles** : la personne veut tout faire et gérer elle-même les tâches. Elle se considère comme indispensable.
- **L'autorégulation défectueuse** : il s'agit de ceux qui veulent plaire à tout le monde. Ils ont de la peine à dire non, de peur de décevoir quelqu'un.
- **Des « auto-exigences » trop élevées**
- **Une identité fragile** : faible estime de soi, etc.
- **Quête d'amour** : certains cherchent la reconnaissance de l'autre en se montrant généreux, serviables, etc.

Chez les enseignants, on retrouve un facteur endogène propre à ce métier. Il s'agit, selon Doudin & al. (2011), des représentations que les enseignants ont face à l'origine et le développement de l'intelligence des élèves. En effet, il convient de distinguer les individus qui ont une conception constructiviste du développement de l'intelligence des élèves (c'est grâce aux interactions que se construit l'intelligence) de ceux qui ont une conception innéiste (ils pensent que l'intelligence est un héritage biologique). Selon lui, les enseignants ayant une conception constructiviste sont plus à risque de burnout.

Il affirme cela étant donné que selon lui, les professionnels ayant une telle conception vont davantage s'investir et seront donc plus vulnérables.

Il s'agit de leur conception du développement de l'intelligence, décrit dans le paragraphe des personnes susceptibles de subir un burnout. En effet, je vais tenter de savoir s'ils ont plutôt une conception constructiviste ou innéiste. (Doudin & al., 2011).

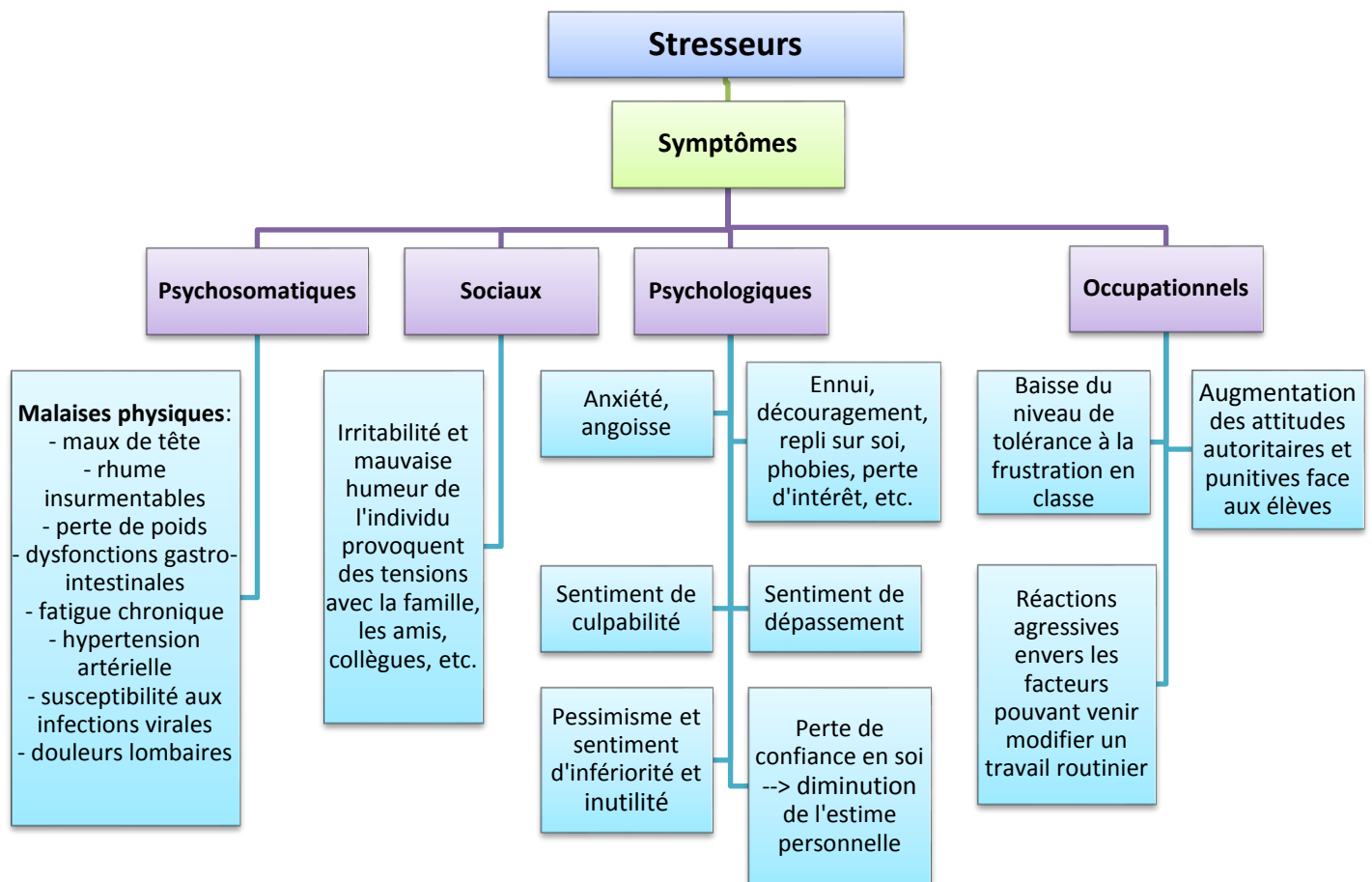
### 1.2.7. Les manifestations du stress

Avant de s'intéresser aux moyens de précaution face aux facteurs de stress, il est nécessaire d'identifier comment le stress se manifeste chez les individus. En effet, le stress subi par les personnes peut avoir des conséquences physiques et psychiques sur ces dernières.

Selon Brunet<sup>3</sup>, on retrouve en général quatre manifestations majeures du stress pouvant affecter un enseignant. Ce sont les symptômes psychosomatiques, sociaux, psychologiques et occupationnels.

---

<sup>3</sup> <http://www.forres.ch/colloque/stress-climat-brunet.htm>



**a) Symptômes psychosomatiques :** l'enseignant qui commence à souffrir d'un excès de stress est susceptible de ressentir certains malaises physiques.

**b) Symptômes sociaux :** l'enseignant victime d'un stress intense entre souvent en conflit avec son environnement social et familial. Il devient ainsi fréquemment insatisfait de ses relations amicales, maritales et professionnelles;

**c) Symptômes psychologiques :** le stress va souvent se représenter sous un état chronique d'anxiété et d'angoisse se caractérisant par les symptômes cités dans le tableau. On en retrouve aussi d'autres: découragement, dépression, sentiment de solitude, rigidité, paranoïa, résistance au changement, appréhensions, etc.

**d) Symptômes occupationnels :** l'enseignant qui souffre de stress intense devient rapidement apathique au travail et subit une baisse de rendement plus ou moins drastique.

On constate donc que le stress peut provoquer différentes pathologies chez les individus. Ce dernier peut notamment avoir des conséquences sur l'environnement social de la personne atteinte par cet état. Comme nous l'avons vu ci-dessus, l'enseignant peut par exemple, devenir pessimiste. De ce fait, il ne se comportera peut-être plus de manière adéquate envers ses pairs, ses élèves.

### 1.2.8. Traiter le stress et le prévenir

Comme le souligne Combalbert (2010), il est important de traiter les causes qui sont à l'origine des états de stress et ne pas s'intéresser uniquement aux manifestations physiques et psychiques de cet état. Il est donc nécessaire de différencier trois types de préventions mises en place pour la gestion du stress. Il s'agit de :

- 1) **Prévention primaire** : réduire le stress par l'ergonomie, par une meilleure conception du travail et une organisation plus efficace. Il s'agit de la gestion des stressés.
- 2) **Prévention secondaire** : elle s'applique aux personnes ayant des signes de fatigue, tension, burnout. L'objectif est de leur apprendre à diminuer les manifestations psychophysiologiques du stress.
- 3) **Prévention tertiaire** : il s'agit donc de la gestion des symptômes.

Lorsque l'individu se sent stressé, mais ne manifeste pas de symptômes physiques ou pathogènes quelconques, il se situe dans la prévention primaire. Cependant, si un état de fatigue ou d'autres manifestations de stress apparaissent (trouble du sommeil, etc.), une prévention secondaire sera mise en place. Par ailleurs, si le stress a déjà entravé la santé de la personne, une prévention tertiaire sera effectuée pour tenter de la diriger vers le droit chemin. Des moyens de précaution sont donc utilisés dans ces différentes préventions pour gérer au mieux le stress.

### 1.2.9. Les moyens de précaution face au stress

Les individus réagissent de manières différentes face aux situations de stress. En effet, nous tentons de diminuer le stress pour retrouver un état d'équilibre. L'état de stress équivaut à l'évaluation qu'une personne se fait de cette situation. Plus son sentiment de contrainte par rapport à celui de faire face est grand, plus l'individu est sous tension et ressent donc un stress négatif. (Lefebvre & Poirot, 2011).

Les éléments fondateurs du processus de stress étant l'émotion (comment l'individu évalue la situation stressante) et la cognition (les capacités pour faire face au stress), il faut tenir compte d'une troisième composante mise en place par les personnes pour se protéger du stress et éviter ainsi un épuisement et/ou une maladie. Il s'agit des stratégies de faire face, appelées « coping ». Cette notion élaborée en 1984 par Richard S. Lazarus et Susan Folkman, désigne « *les réponses de nature comportementale, cognitive ou émotionnelle qui sont mises en place par le sujet dans une situation de stress afin, soit de contrôler l'événement, soit les émotions qu'il suscite.* » (Janot-Bergugnat & Rascle, 2008, pp.20-21 et 39).

Stratégies de coping	Description
<b>Coping centré sur le problème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser la situation et contrôler ses émotions</li> <li>Penser aux aspects positifs de l'enseignement</li> <li>Prendre du recul</li> <li>Encourager positivement les élèves</li> </ul>
<b>Coping centré sur l'émotion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eviter et oublier tout ce qui touche au travail en se consacrant à autre chose (fumer, boire, faire du sport, etc.).</li> </ul>
<b>Coping « besoin de communiquer »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutien social : chercher de l'aide auprès de collègues, de professionnels ou de la famille.</li> <li>Avoir recours à des spécialistes (kinésithérapeute, psychologue, etc.).</li> </ul>
<b>Adoption « d'un style d'enseignement traditionnel »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imposer des conditions de travail strictes, contraignantes aux élèves afin « d'avoir la paix ».</li> <li>L'enseignant met en place des stratégies autoritaires (sanctions, etc.) dans sa classe afin de maintenir la discipline.</li> </ul>

Dans la première stratégie, centrée sur le problème, les individus recherchent à réduire le caractère menaçant du stresser en tentant de modifier cet événement ou en cherchant des informations pour l'expliquer. Dans la seconde, la personne tente de réduire l'impact émotionnel que le stresser procure sur elle en se distrayant ou en évitant l'événement.

Les trois premières stratégies sont propres aux métiers en général, alors que la dernière concerne spécifiquement les enseignants. (Janot-Bergugnat & Rasclé, 2008, pp.39-44). Toutefois, quand le résultat de ces stratégies est efficace (réduire ou supprimer la source de stress ou baisser la tension émotionnelle), l'événement est à nouveau apprécié. Cependant, si la stratégie ne mène pas à l'objectif visé, la situation stressante de base est vécue comme insurmontable et le stress peut devenir pathogène et mener à un épuisement (Janot-Bergugnat & Rasclé, 2008).

Ci-dessous, d'autres éléments de protection individuels sont décrits par d'autres théoriciens : Jaggi (2008) relève quelques aspects que l'individu peut mettre en place lui-même pour gérer le stress. Il s'agit de :

- **Gestion de ses perceptions** : Renforcer l'observation subjective et objective (tenir un journal de stress pour comprendre quels facteurs peuvent stresser, etc.), apprendre à être optimiste, monologue intérieur constructif, etc.
- **Gestion du temps** : diminuer les tâches de routine pénibles, gérer ses priorités, etc.
- **Auto-conditionnement dans le sens de créer une résistance à l'épuisement** : pratiquer une activité sportive pour se détendre, se régénérer, ancrage spirituel dans la religion, connaître ses propres besoins, limites et capacités.
- **Mode de vie sain** : alimentation riche en vitamines et légère, pratique quotidienne d'une activité physique, absence de stimulants.

- **Exercices de relaxation et de respiration**
- **Changement de poste de travail (p.33)**

Si le stress n'est pas vaincu, les manifestations de stress se développent et peuvent s'installer de façon chronique et mener au burnout.

### 1.2.10. Le burnout

Le burnout, appelé également « épuisement professionnel » est un mal-être que les individus peuvent ressentir.

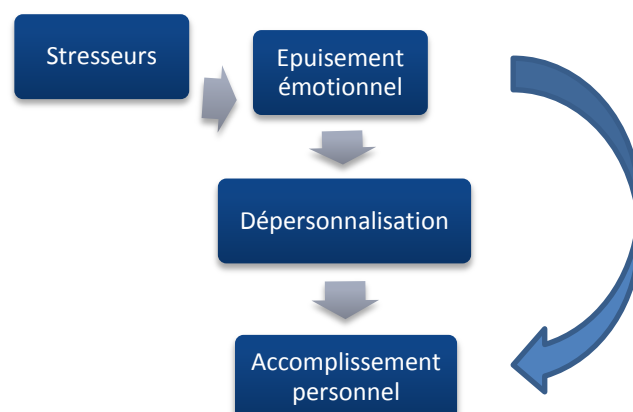
Selon Delbrouck (2011), le concept du burnout aurait été instauré par Herbert J. Freudenberg dans les années 1970. C'est en travaillant auprès des professionnels de la santé mentale qu'il relève un état d'épuisement chez ces derniers (colère, sentiment de frustration et de méfiance, etc.). Ce psychiatre bienveillant définit alors le burnout comme l'épuisement de nos ressources mentales, physiques et émotionnelles. C'est le « *fait de s'user ou d'être épuisé après avoir sollicité de soi trop d'énergies ou de ressources.* » (Delbrouck, 2011, p.30).

Selon Maslach, & Leiter (2011), « *le burnout est l'indice de la séparation entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire. Il révèle une usure des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté. C'est une maladie qui se propage graduellement et de façon continue au fil du temps, entraînant les individus dans une spirale descendante dont il est difficile de sortir.* » (p. 42).

Par ailleurs, ce syndrome comprend trois phases évolutives :

1. **Épuisement émotionnel** : « *Manque d'énergie, sentiment que les ressources émotionnelles sont épuisées.* » Cet épuisement est lié la plupart du temps au stress et à la dépression.
2. **Dépersonnalisation** : se traduit par un comportement brutal, rigide, attitude négative envers les élèves par exemple. « *L'individu ne se sent plus concerné par son travail* ».
3. **Accomplissement personnel** : perte de confiance en soi et dans la réussite de son travail, sentiment de culpabilité qui engendre une baisse des performances. (Truchot, 2004, pp.13-14).

Tableau 8 : le processus de burnout d'après le modèle tridimensionnel



Un outil pour mesurer le burnout a notamment été mis en place par Maslach. Il s'agit du « Maslach Burnout Inventory ». Ce dernier est notamment adapté aux enseignants en modifiant les formulations « clients » par « élèves » dans les différents items (Truchot, 2004).

Selon Doudin & al. (2011), le « *burnout est le résultat d'une dissonance entre certains idéaux portés par la vie professionnelle et la réalité du travail au quotidien* » (p. 16). Le burnout serait ici un processus conduisant à l'état en question.

Toutefois, dans ces deux définitions, on constate que le burnout est associé au stress. Comme cité ci-dessus, le déséquilibre entre la réalité du travail et ce que les gens sont réellement provoquerait une source importante de stress chez l'individu. Elle serait alors l'une des causes majeures de la première phase du burnout qui est l'épuisement émotionnel. En effet, c'est en 1969 que le Bradley, H. B. nomma ce syndrome comme étant lié au stress.

### 1.2.11. Les causes du burnout

Certaines personnes pensent que le burnout est un problème propre à l'individu et que c'est uniquement de sa faute s'il subit un épuisement professionnel. Cependant, les chercheurs ne partagent pas tous le même avis. En effet, certains affirment que le burnout est également provoqué par des facteurs externes à la personne.

Plus spécifiquement pour les enseignants, Doudin & al. (2011) soulève les facteurs exogènes (externes) suivants :

- L'indiscipline des élèves
- L'augmentation des charges prescrites
- La surcharge de travail
- Le manque de soutien organisationnel
- Le sentiment d'inéquité
- Le manque de participation aux prises de décision

Parmi les facteurs endogènes (internes), il en relève quelques-uns propres aux enseignants :

- Tâches plus lourdes à accepter
- Echecs difficiles à tolérer
- Un idéal élevé

Comme le souligne Doudin & al. (2011), le burnout est la cause d'une accumulation de plusieurs facteurs de risques. De plus, il faut tenir compte qu'un élément n'est pas perçu de la même manière par tous les individus. Il est donc important de relever le fait que c'est la perception de la personne qui définira si l'élément est stressant ou non. En effet, « *nous ne sommes pas tous égaux face au stress* » (p.17). Chaque individu est sensible à sa manière face à un stresser.



### 1.2.12. Les symptômes

Le burnout se manifeste par divers symptômes mettant en évidence une fatigue générale, un profond malaise et un sentiment d'impuissance et de désespoir provoquant une perte d'intérêt pour le travail et la vie en général. Certains signes peuvent être par exemple :

- Les insomnies,
- Les petits accidents
- Les migraines répétées
- Les tensions musculaires
- L'accès soudain de larmes
- Irritation

Ces symptômes peuvent indiquer un stade d'épuisement chez les individus. Cependant, le burnout découlant d'un stress chronique, les manifestations du stress citées précédemment peuvent notamment être des signes à plus long terme d'un épuisement (Henchoz, 1998).

Selon Janot-Bergugnat & Rasclé (2008), le burnout se manifeste par « *une plus grande irritabilité, une diminution de la sensibilité, la perte des priorités, les difficultés de concentration ou la perte transitoire de mémoire.* » (p.34). Ce ne sont pas les seuls symptômes d'un épuisement professionnel. Cependant, je ne vais pas m'attarder sur ce chapitre dans mon travail de mémoire.

### 1.2.13. La population susceptible de subir un burnout

Tout d'abord, il faut relever que les personnes les plus exposées au phénomène d'épuisement professionnel sont les professionnels engagés dans une relation d'aide. Il s'agit par exemple, des médecins, infirmiers, soignants, avocats, travailleurs sociaux, policiers, psychologues, éducateurs et enseignants. Cependant, d'autres professions peuvent également être propices à l'épuisement professionnel étant donné que le stress touche toutes les professions. (Canoui & Mauranges, 1998).

En effet, dans les métiers spécifiques à la relation d'aide, l'aidant (l'enseignant par exemple) ne choisit pas quel enfant il accueille dans sa classe. Comme le souligne Vasey (2012), l'enseignant ne peut donc pas « fuir » s'il n'a pas de bonnes relations avec la personne ou que la situation l'atteint trop.

Psychologue et spécialiste du syndrome de Burnout, Vasey Catherine définit le profil à risque des personnes souffrant de burnout. Il s'agit des personnes :

- Très engagées dans leur travail
- Motivées

- Demandant peu d'aide aux autres, car elles se sentent capables de porter seules la charge de travail
- Perfectionnistes et fiables
- A l'écoute du besoin des autres. (Vasey, 2012).

En ce qui concerne plus spécifiquement les enseignants, Doudin & al. (2011) relève que les représentations des enseignants ont un impact sur le stress professionnel.

### 1.3. Question de recherche et objectifs ou hypothèses de recherche

Le burnout est de plus en plus présent dans le milieu professionnel et plus particulièrement dans l'enseignement étant donné qu'il s'agit d'un métier avec un niveau d'interactions sociales élevé. En effet, les enseignants sont en contact direct avec les élèves et les professionnels. Ils doivent notamment interagir avec les collègues, la direction et les parents.

C'est un état qui évolue petit à petit et qu'on ne voit pas forcément arriver. Par ailleurs, une fois installé, ce n'est pas facile de s'en débarrasser. En 1998 déjà, à force de tenir, de maintenir le cap à tout prix, de donner une image modèle et soutenir, les enseignants n'en peuvent plus et craquent (Henchoz, 1998). Ils en arrivent donc à un burnout dans certaines situations. La personne se trouve dans un état de stress physique, psychique et émotionnel qui va la conduire à cette usure professionnelle.

Dans la société d'aujourd'hui, le stress est bien présent tant par des facteurs exigeants imposés par le monde extérieur où par des exigences que l'individu lui-même s'impose. Le stress touche donc toutes les personnes et chacun d'entre nous supporte à sa propre dose les différents facteurs de stress.

Il est donc nécessaire de mettre en place des mesures de précautions pour gérer au mieux cet état afin qu'il n'influence pas la motivation, les attitudes et les relations que la personne stressée possède.

Mes constatations personnelles ainsi que mes différentes recherches m'ont démontré qu'il était pertinent de s'intéresser plus précisément aux facteurs de stress menant à l'épuisement professionnel et aux mesures de précautions à prendre afin de prévenir dans la mesure du possible cet épuisement aussi appelé burnout.

L'usure professionnelle peut toucher tous les individus. Cependant, Evéquo (cité par Henchoz, 1998) démontre que les enseignants ayant des attentes et un idéal très élevés face à leur profession sont les plus exposés. La personnalité des individus et leur capacité à gérer les situations stressantes sont d'autres éléments définissant le degré de susceptibilité à subir un burnout.

Ceci m'amène à formuler la question de recherche suivante :

***« Quels éléments (facteurs et symptômes) signalent un état de stress chez les enseignants primaires et comment se protègent-ils afin d'éviter au mieux le burnout ? »***

Cette question me permettra de comprendre quels sont les facteurs exogènes et endogènes pouvant engendrer un stress chez les enseignants primaires. Par ailleurs, dans la perspective de prendre conscience des signaux permettant de détecter cet état de stress, je vais me pencher sur les manifestations psychiques et physiques que ce dernier procure chez les enseignants. En effet, les symptômes décrits par les enseignants interrogés m'indiqueront comment le stress s'exprime chez ces derniers. Il s'agira par la suite de récolter les moyens de précautions que les enseignants interrogés mettent en place pour se protéger d'un épuisement professionnel engendré par un stress chronique. La littérature scientifique me permettra notamment d'apporter d'autres mesures de précautions possibles pour faire face au stress et le vaincre au mieux.

Afin de mieux cibler ma question de recherche, j'ai défini trois objectifs que je souhaite atteindre au terme de ma recherche.

- 1) Mon intention est d'analyser les facteurs de stress exogènes perçus par les enseignants dans le but de prendre conscience de l'influence et des impacts que les facteurs exogènes (environnement, relations, etc.) peuvent avoir sur les individus. Le monde extérieur n'étant pas l'unique responsable du stress, il s'agira également de percevoir quels facteurs de stress endogènes (personnalité, caractéristiques des individus) peuvent être propices à un épuisement professionnel.
- 2) Un de mes objectifs sera notamment de comprendre de quelle manière les enseignants primaires se protègent des facteurs de stress afin d'éviter au mieux un burnout tout au long de leur carrière professionnelle.
- 3) Une autre de mes intentions sera notamment de comprendre les impacts que le stress des enseignants peut avoir sur eux et les personnes qui les entourent (élèves, société).

## 2. Méthodologie

En référence aux cours dispensés en HEP, je vais expliquer ma technique de recherche en exposant tout d'abord les fondements méthodologiques mis en place dans ce travail de mémoire ainsi que la nature du corpus et les méthodes, techniques d'analyse des données.

Dans un premier temps, je définirai le type de recherche, l'approche ainsi que la démarche sur lesquels ma recherche de données découlera. Dans un deuxième temps, je vais décrire la nature du corpus que j'ai choisi de traiter dans mon travail de mémoire. Il s'agira d'expliquer les moyens mis en place pour recueillir mes données et auprès de quel type de population je vais m'approcher. La dernière partie de cette rubrique sera consacrée aux méthodes et techniques d'analyse des données. En effet, je ferai part des moyens utilisés pour traiter les données récoltées (transcription, transposition).

## **2.1. Fondements méthodologiques**

### **2.1.1. Recherche qualitative ou quantitative**

Dans les recherches en éducation, deux approches sont possibles. Il s'agit de l'approche quantitative et de l'approche qualitative. L'approche quantitative porte sur un échantillonnage d'un grand nombre de personnes permettant de représenter la population alors que l'approche qualitative, elle, se contente de recueillir, sur un nombre plus limité de personnes, des renseignements détaillés et plus abondants. Selon Poisson (1983), l'approche quantitative tente dans un premier temps de quantifier les éléments que l'on souhaite observer afin d'établir des corrélations entre les hypothèses fondées avant le recueil de données. L'approche qualitative, quant à elle, cherche à saisir la réalité vécue par les personnes interrogées en tentant de la comprendre.

Mon choix s'est porté sur l'approche qualitative. Cette dernière est la plus indiquée dans mon cas, puisque je cherche à définir les facteurs de stress vécus par les enseignants primaires et les moyens mis en place pour se protéger du stress. Dans ma recherche, il s'agit de traiter le comportement humain dans une perspective interne et non externe (en faisant le résultat de nombreux comportements de personnes par le biais d'une analyse quantitative par exemple). Selon Poisson (1983), « grâce à la perspective interne on parviendrait à saisir d'une façon plus plausible la réalité d'une situation culturelle qu'on saurait le faire avec une approche quantitative, car par l'introspection et l'empathie, on rejoint mieux en quelque sorte la vie des personnes observées » (p. 373). En effet, les enseignants que je vais interroger me décriront leurs propres démarches et leurs processus cognitifs. Cette méthode me permet de mieux comprendre les ressentis et attitudes de ces derniers.

Bien que les enseignants décrivent leurs propres idées sur ma thématique, je vais tout de même définir des thèmes a priori que je souhaite traiter avec eux. Toutefois, certains propos, indications relevées dans les entretiens n'entrent pas dans les thèmes déduits. Ils induiront donc de nouveaux thèmes.

Le chapitre ci-dessous sera consacré à définir plus clairement les significations de thèmes déduits et thèmes induits cités auparavant.

### **2.1.2. Démarches inductive, déductive ou hypothético-déductive**

Dans mon travail de mémoire, je vais utiliser deux types de démarches, à savoir la démarche déductive et la démarche inductive.

En effet, après avoir navigué dans la littérature scientifique et consulté plusieurs recherches, j'ai pu faire ressortir différents thèmes en lien avec ma problématique (facteurs de stress chez les enseignants, etc.) que je souhaite analyser. Cette démarche déductive m'a permis de confectionner mon guide d'entretien (voir point 2.2.). Je vais donc faire ressortir au mieux ces thèmes lors des entretiens avec les enseignants primaires.

Par ailleurs, je vais opter pour un raisonnement inductif qui consiste à faire émerger ou mettre en évidence de nouveaux thèmes apparaissant dans les propos, idées, expressions des personnes interrogées.

### 2.1.3. Démarche compréhensive

Dans la récolte de mes données, j'opte pour une démarche compréhensive. En effet, comme le souligne Petignat (2012)<sup>8</sup>, il s'agit de l'explication et de l'interprétation de l'expérience vécue, de l'événement et de l'action décrits par l'individu interviewé.

Dumez (2013), spécifie que « la démarche compréhensive repose alors sur des confrontations successives entre les théories spécifiées en termes d'effets prédits (ce que je devrais observer si la théorie est juste) et le matériau spécifié à l'aide d'un codage relativement indépendant (ce que j'observe dans la réalité), la première boucle reposant sur une simple théorie d'orientation et constituant le point de départ de la démarche. Celle-ci procède ensuite par des allers et retours successifs entre théorie et matériau dans une approche qui rappelle la notion d'abduction chez Peirce du fait qu'elle cherche surtout à mettre en évidence des faits surprenants et non des faits confirmant la théorie. » (p.32)

Afin de mieux comprendre mon objet de recherche, je vais réaliser des liens entre la théorie et mon observation dans la réalité par le biais de rencontres avec des enseignants.

## 2.2. Nature du corpus

Cette rubrique sera consacrée à la description du moyen utilisé pour la récolte de mes données. Par la suite, je décrirai la procédure et le protocole de recherche mis en place. Ensuite, je définirai mon choix d'échantillonnage et la population choisie.

### 2.2.1. L'entretien

Mon choix concernant la méthode de collecte des données a été porté sur l'entretien. Ce dernier se distingue du questionnaire étant donné qu'il ne permet pas d'obtenir une réponse ponctuelle à une question directe.

---

<sup>8</sup> Cours 2 de recherche à la HEP

Différents types d'entretien de recherche existent, à savoir :

- **L'entretien non-directif**: l'enquêteur cible uniquement le thème de son travail et laisse la liberté de parole totale à l'interviewé.
- **L'entretien directif**: il ressemble au questionnaire. En effet, il correspond à une liste de questions ouvertes que l'enquêteur pose dans un ordre libellé à l'avance.
- **L'entretien semi-directif** se distingue des deux autres par le fait qu'il est plus structuré dans les objectifs et interactions que le non directif sans pour autant ressembler à un questionnaire.

Pour mon travail de recherche, j'ai sélectionné l'entretien semi-directif pour les raisons évoquées ci-après.

Grâce à ce dernier, l'interviewé a une certaine liberté de paroles tout en étant dirigé par l'enquêteur si nécessaire. En effet, ce genre d'entretien partiellement structuré permet à l'enquêteur de revenir sur certains thèmes non traités figurant dans le guide d'entretien. Relevons qu'il est important de laisser un temps de parole à la personne interrogée afin qu'elle puisse s'exprimer librement sur le sujet tout en nous faisant part si nécessaire de ses expériences vécues.

Par ailleurs, l'objectif de l'enquêteur étant de favoriser la production d'un discours de la part de l'interviewé, il doit avoir recours à des stratégies d'écoute et d'intervention. Dans le but d'obtenir des explications, l'enquêteur utilise et interprète directement les informations fournies par l'interviewé.

Par ailleurs, comme le soulignent Blanchet & Gotman (2001), « ces interventions, qui consistent à répéter un contenu déjà exprimé par l'interviewé, manifestent à la fois une confirmation d'écoute et une demande d'explication. » (p. 86). De ce fait, cela me permettra de solliciter des compléments de la part de l'enseignant si nécessaire. Cependant, il faut être vigilant et ne pas en abuser afin de ne pas prendre le pouvoir sur le discours de l'enseignant.

Lors de l'entretien semi-directif, l'enquêteur dispose d'un guide d'entretien préparé au préalable et regroupant les objectifs thématiques. Cet outil est une « carte routière », mais ne constitue donc pas un plan à suivre au pied de la lettre.

### **Le guide d'entretien :**

Cet instrument comporte les thèmes pertinents à aborder durant l'échange. L'enquêteur doit laisser l'interviewé s'exprimer et posera des questions sur différents thèmes peu ou non abordés par ce dernier. Il se distingue du questionnaire par le fait qu'il structure la discussion, mais ne la dirige en aucun cas. (Blanchet & Gotman, 2001). Afin de préparer au mieux mes entretiens semi-directifs, j'ai donc confectionné un guide d'entretien<sup>9</sup> comportant les différents thèmes abordés dans ma problématique.

---

<sup>9</sup> Le guide d'entretien avec les relances se trouve en annexe 1

Thèmes	Questions
<b>1) La pénibilité du travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les éléments les plus exigeants dans le métier d'enseignant ?</li> <li>• Quels types de pressions vivez-vous ?</li> <li>• Pensez-vous que l'évolution des moyens technologiques a modifié le travail de l'enseignant ?</li> </ul>
<b>2) Représentations des enseignants sur l'épuisement professionnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment arrive-t-on à un épuisement professionnel dans le métier d'enseignant ?</li> <li>• Estimez-vous que l'enseignement est un métier à risque d'épuisement professionnel ? Pourquoi ?</li> </ul>
<b>3) Facteurs de stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exogènes</li> <li>• Endogènes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les éléments que vous jugez stressant dans le métier d'enseignant ?</li> <li>• Lesquels sont les plus stressants pour les enseignants parmi ceux que vous avez énoncés ? Pourquoi ?</li> <li>• Pouvez-vous me donner un exemple d'une situation que vous jugez stressante ?</li> <li>• Comment définiriez-vous votre personnalité ?</li> <li>• Êtes-vous de nature plutôt perfectionniste ?</li> <li>• De quelle manière êtes-vous engagé dans votre métier ?</li> <li>• Pensez-vous que l'intelligence de l'élève se construit grâce aux interactions que ce dernier a avec les individus (constructiviste) ou est-elle héréditaire (innéiste) ?</li> </ul>
<b>4) Manifestations du stress sur la personne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment vous sentez-vous en situation stressante ?</li> <li>• Pensez-vous que le stress a des impacts sur le physique et le mental des personnes ?</li> </ul>
<b>5) Moyens de précautions face aux stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment réagissez-vous en situation de stress ?</li> <li>• De quelle manière gérez-vous le stress ?</li> <li>• Pratiquez-vous des exercices spécifiques pour faire face au stress ? Si oui, lesquels ?</li> </ul>
<b>6) Impacts du stress sur la société</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensez-vous que votre état de stress influence votre comportement face à autrui ? De quelle manière ?</li> </ul>

Mon guide d'entretien comportant six thèmes me permettra d'aborder les éléments que je souhaite analyser afin d'aboutir à ma question de recherche. Différentes questions en lien avec chaque thématique seront posées aux enseignants afin de prendre connaissance de leur point de vue. Étant donné qu'il s'agit d'un entretien semi-directif où les interactions entre les deux acteurs sont mises en évidence, il peut arriver que les thématiques soient abordées dans un autre ordre différent ou qu'une réponse arrive à un autre moment que celui prévu dans le guide ci-dessus. Le chercheur doit donc faire preuve de flexibilité et être très attentif durant l'entretien.

### 2.2.2. Procédure et protocole de recherche

Afin que l'entretien se déroule de manière optimale, il est important de soigner les premiers contacts avec l'interviewé ainsi que la planification de l'entretien. Je vais donc décrire ci-dessous la procédure que j'ai adoptée pour ma récolte de données.

Après avoir élaboré mon guide d'entretien, j'ai cherché six enseignants primaires à interroger. J'ai ensuite pris contact avec ces derniers dans le but d'obtenir leur accord pour un en-

tretien enregistré. Une brève explication de ma démarche ainsi que de mon travail de recherche leur a été donnée afin qu'ils connaissent les raisons de ma demande.

L'entretien s'est déroulé en deux parties. Tout d'abord, j'ai informé les enseignants de l'aspect éthique de ce dernier en leur garantissant la neutralité et l'anonymat. Je me suis aidée de mon guide d'entretien pour poursuivre la seconde partie qui a été ciblée sur les questions relatives à ma thématique.

### 2.2.3. L'échantillon de personnes

L'échantillon de ma recherche est composé de six enseignants primaires des cycles 1 et 2. Comme le souligne Blanchet & Gotman (2001), « définir la population, c'est sélectionner les catégories de personnes que l'on veut interroger et déterminer les acteurs dont on estime qu'ils sont en position de produire des réponses aux questions que l'on se pose. » (p.50). Par ailleurs, j'ai choisi de diversifier mon échantillon de personnes en me basant sur différents indicateurs<sup>10</sup>. Ces derniers sont les suivants :

Tableau 10: mon échantillonnage et ses variables

Prénom	Variables								
	Âge			Sexe		Cycle		Années d'expérience	
	25-35 ans	35-45 ans	+ de 45 ans	Femme	Homme	1	2	- de 15 ans	+ de 15 ans
Marie		X		X		X		X	
Patricia	X			X		X		X	
Laure	X			X		X	X	X	
Corinne			X	X			X		X
Henri		X			X		X		X
Simon			X		X		X		X

- **L'âge** : Cet indicateur me permet d'analyser si les réponses sont similaires ou si une divergence existe entre les différentes tranches d'âge.
- **Le sexe** : De ce fait, je vais observer si les avis des différents sexes divergent ou sont similaires.
- **Les années d'expérience** : cette variable est utilisée dans l'objectif de percevoir si les enseignants plus expérimentés ressentent par exemple les mêmes facteurs de stress que les enseignants moins expérimentés.
- **Les cycles** : Cet indicateur servira à comprendre s'il existe une divergence entre les ressentis des enseignants des différents cycles.

<sup>10</sup> Un indicateur est « une caractéristique de la réalité qui se prête à la mesure ; aboutissement de la définition opérationnelle d'un concept, signe observable et mesurable. (Petignat, 2012, cours 2, p. 5)



Mon échantillon de population varie selon plusieurs critères cités préalablement. Cette diversité me permet de récolter plusieurs avis sur ma thématique que je vais pouvoir analyser.

## 2.3. Démarche d'analyse et traitement des données

Cette rubrique sera consacrée à l'explication du traitement du corpus<sup>11</sup> et de son analyse. Dans un premier temps, je vais définir mes choix par rapport aux règles de transcription des entretiens. Dans un deuxième temps, je vais décrire les procédés, opérations de traitement de mes données. Puis, j'expliquerai le type d'analyse que j'ai choisi dans mon travail de mémoire.

### 2.3.1. Transcription

Afin d'analyser rigoureusement les entretiens semi-directifs, il est indispensable de procéder à l'étape de la transcription. Dans le but de réaliser cette étape, les entretiens sont enregistrés en intégralité avant d'être retranscrits. Cette première transformation des données brutes permet d'analyser plus clairement les propos des enseignants.

Selon Petignat (2012)<sup>12</sup>, il existe différentes manières de procéder à la transcription. En effet, on peut réaliser une transcription intégrale reprenant la totalité des informations verbales, paraverbales et non verbales de l'interviewé. Il s'agit d'écrire mot à mot les propos de l'enseignant. Les éléments non verbaux peuvent notamment faire partie de la transcription.

Un autre type de transcription moins détaillé est possible. Il s'agit de la transcription élaborée. Les éléments paraverbaux par exemple ne seront pas décrits dans ce type d'écriture.

Dans mon travail de recherche, j'ai décidé d'utiliser la transcription élaborée, étant donné que l'analyse de mes données sera réalisée sur le contenu et non sur la forme de l'entretien. Les transformations réalisées dans mes transcriptions sont les suivantes :

Tableau 11: mes conventions de transcription

Conventions de transcription		
	Types de modifications	Exemples
Suppressions	a) Des mots parasites	a) Heu, ben, déjà, alors, ah, hum, et puis
	b) Des phrases sans suite	b) Donc il y a eu.. / parce que voilà...
	c) Des répétitions	c) Ils sont, ils sont → ils sont / en fait
Changements	a) Ajout des négations (ne, n')	a) Je vais pas → je ne vais pas
	b) Ajout des pronoms	b) T'es → tu es
	c) Terminaison des mots	c) ptit → petit / récré → récréation
Reformulation	a) Inversion lors de questions	a) Tu vis → vis-tu ?
	b) Ajout du connecteur « et »	b) C'est dynamisant, c'est motivant → c'est dynamisant <b>et</b> motivant
	c) Reformuler les phrases	c) Noter c'est pas toujours évident → ce n'est pas toujours évident de noter
	d) Modifications des mots	d) Ouai → oui / y a → il y a

<sup>11</sup> « Ensemble des discours produits par les interviewés, retranscrits de manière littérale. » (Blanchet, A. & Gotman, 2001, p. 91)

<sup>12</sup> Cours 5 de recherche à la HEP

Par ailleurs, j'ai notamment choisi de mettre la première lettre du prénom d'emprunt de l'enseignant et « A » pour le chercheur (moi-même) afin de se retrouver dans les tours de paroles.

### 2.3.2. Procédés de traitement des données

Après avoir retranscrit mes entretiens, j'ai mis en place plusieurs étapes afin de les analyser. Ces dernières seront décrites dans le tableau ci-dessous :

Tableau 12: traitement des données récoltées

Etapes	Opérations	Description
1)	Imprégnation des données	Les entretiens sont lus pour corriger les erreurs grammaticales et orthographiques. Une relecture est effectuée pour se familiariser avec le contenu.
2)	Etiquetage des données	Les informations intéressantes pour l'analyse sont soulignées aux feutres. J'utilise une couleur pour chaque thématique de mon guide d'entretien ainsi que les déclarations concernant de nouveaux thèmes possibles. Les annotations figurent dans la transcription.
3)	Tri, condensation et regroupement des données	<p>Les éléments en lien avec les thèmes induits (se trouvant dans le guide) sont mis en évidence.</p> <p>Les données déduites des entretiens en lien avec ma thématique sont relevées et fusionnées dans les thèmes induits ou dans de nouveaux thèmes déduits.</p> <p>J'ai donc pu fusionner certains thèmes et en subdiviser d'autres si je jugeais que les informations récoltées pouvaient être divisées en sous-thèmes.</p>

### 2.3.3. Méthodes d'analyse

Selon Blanchet & Gotman (2001), il existe deux types d'analyse des discours. Il s'agit de l'analyse linguistique où l'on va principalement étudier et comparer l'utilisation du langage et l'analyse de contenu. Cette dernière, se base sur l'analyse et la comparaison du sens des discours. Ma recherche étant de comprendre ce dernier, j'ai sélectionné l'analyse de contenu.

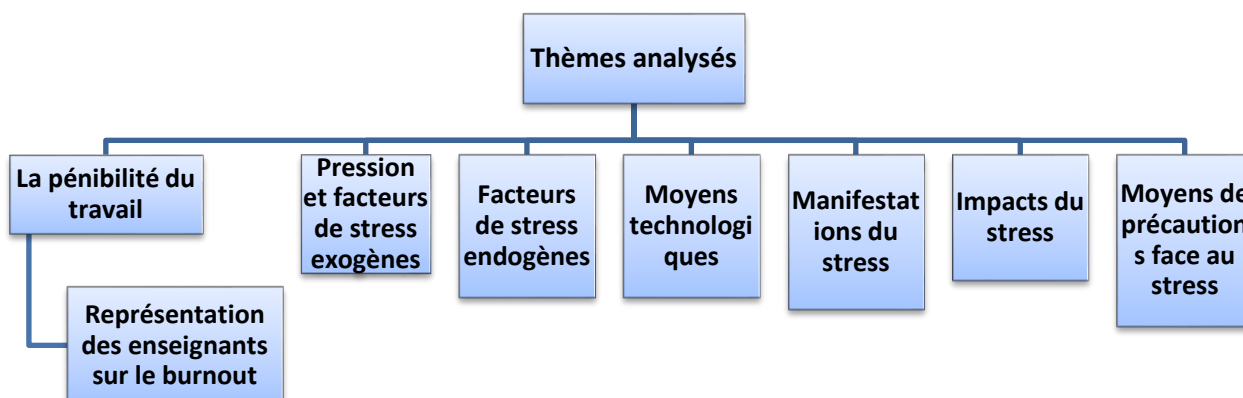
Bien que l'objectif général de cette dernière soit de rendre compte de la « quasi-totalité du corpus », il existe différentes analyses de contenu selon le degré de formalisation. Cette distinction s'explique par le choix qu'on adopte pour le découpage de la transcription :

Tableau 13: les méthodes d'analyse

Types d'analyse	Description
<b>Analyse entretien par entretien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identification des passages retranscrits dans l'analyse. Elle est proche du résumé du discours de l'interviewé.</li> </ul>
<b>Analyse thématique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le discours est découpé de manière transversale.</li> <li>On regroupe les informations récoltées dans toutes les retranscriptions que l'on classe en différents thèmes afin de les analyser.</li> </ul>
<b>Analyse Propositionnelle du Discours (APD)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On ne prépare pas de thème a priori.</li> <li>Le découpage des discours se fait sous forme de codages dans le but de « relever les relations d'objets à l'intérieur des propositions ». Par exemple, le M = mère.</li> </ul>
<b>Analyse des Relations par Opposition (ARO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permet de découvrir l'ordre caché derrière le discours.</li> </ul>

Comme cité dans les fondements méthodologiques, j'ai opté pour l'analyse thématique qui me permet selon Blanchet & Gotman (2001), de sélectionner différents thèmes. De ce fait, je vais pouvoir repérer les variations au sein du corpus<sup>13</sup> et tenter de les expliquer en observant les variables de ma population. En lien avec les éléments théoriques, j'ai mis en place différentes thématiques comportant les thèmes déduits et induits de mes entretiens.

Tableau 14: les thèmes analysés



Ces thèmes serviront de fil rouge à ma partie d'analyse des données. En effet, mon analyse thématique, figurant dans le chapitre suivant, comportera les résultats de mon corpus ainsi que l'interprétation de ces derniers réalisée à l'aide des éléments théoriques.

<sup>13</sup> « Ensemble des discours produits par les interviewers et les interviewés, retranscrits de manière littérale. » (Blanchet & Gotman, 2001, p. 91)

### 3. Analyse et interprétation des résultats

Cette partie sera consacrée aux résultats obtenus lors de mes six entretiens avec des enseignants primaires. Dans le but de présenter mes données de manière structurée, j'ai choisi de procéder par analyse thématique. En effet, je vais réaliser différents tableaux qui reprendront les thèmes de ma grille d'entretien. Des liens avec la théorie et ma problématique permettront d'analyser chacune de ces thématiques.

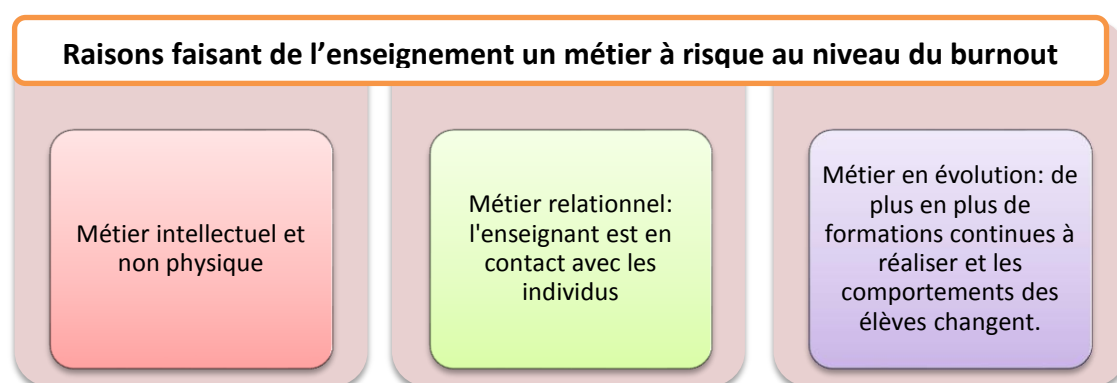
#### 3.1. Représentation des enseignants sur l'épuisement professionnel

Les enseignants interrogés ont relevé les éléments jugés exigeants dans leur profession ainsi que les pressions qu'ils peuvent subir. Par ailleurs, ces derniers sont parfois perçus comme facteurs de stress chez les individus. Cependant, les facteurs de stress seront analysés dans les chapitres 3.2.1 et 3.2.2

A ma question : **l'enseignement est-il un métier à risque au niveau du burnout ?**

La majorité des enseignants a répondu positivement en évoquant que c'est bel et bien un travail où l'individu peut subir un épuisement professionnel pour les raisons suivantes :

Tableau 15 : le métier d'enseignant et ses risques



Les enseignants ont évoqué trois raisons principales faisant de l'enseignement un métier à risque au niveau du burnout : les changements constants dans ce métier, le côté relationnel avec les élèves, parents, collègues, etc. ainsi que la réflexion et préparation des leçons.

Marie, Henri et Corinne ont soulevé que l'enseignant est confronté aux individus dans l'exercice de son métier. Il est en relation avec les enfants, les parents ainsi que ses pairs (collègues, direction, etc.). De ce fait, il peut, par exemple, subir des pressions de la part d'autrui pouvant le stresser. Janot-Bergugnat et Rascle (2008) relèvent notamment que l'impact d'une culture professionnelle faite de solidarités peut atténuer l'effet d'un environ-

nement socio-économique défavorable et à risque. Les relations que l'enseignant entretient avec ses pairs peuvent donc être propices à un état de stress si elles ne sont pas positives.

Par ailleurs, l'évolution du métier peut notamment être vécue comme une raison propice au risque d'épuisement professionnel. Henri évoque le fait suivant :

*« Les générations changent. Les enfants ne sont plus les mêmes qu'il y a quelques années, ils évoluent et ont d'autres manières de faire. [...]. Les professeurs qui ont beaucoup d'années et qui ne veulent pas accepter que les générations changent, vont peut-être subir un burnout. »  
(Henri)*

En effet, selon Gomez (2004, cité par Janot-Bergugnat & Rasclé, 2008), l'enseignant doit toujours ajuster ses pratiques professionnelles aux situations qu'il rencontre et doit se remettre en question, être flexible, inventer de nouvelles réponses aux défis de l'école et accepter de rentrer dans une dynamique de perfectionnement professionnel. Janot-Bergugnat et Rasclé (2008) soulèvent notamment le fait que « les changements dans notre société sont de plus en plus rapides et les organismes n'ont pas toujours la possibilité de les gérer en s'y adaptant. » (p.22). Cette continuelle demande de remise à niveau de la part des enseignants peut parfois être vécue de manière stressante et conduire à un épuisement professionnel. Il peut s'agir par exemple, de l'introduction d'un nouveau plan d'étude demandant une formation supplémentaire de la part des enseignants.

En ce qui concerne la dernière raison, Simon faisait part qu'il s'agit d'un métier intellectuel où l'enseignant doit sans cesse se remettre en question et réfléchir à la planification ainsi qu'à la gestion de ses leçons. En effet, comme le souligne Cornu (2002), « enseigner est un métier de liberté intellectuelle, un métier de responsabilité intellectuelle. Il appartient à chaque enseignant de définir, de construire son propre métier. Il ne peut pas exister de "pédagogie officielle", de méthode universelle d'enseignement. » (p.11). Par ailleurs, les résultats de son travail ne sont pas toujours visibles comme d'autres métiers dits physiques, tels que maçon, etc. où on observe le résultat final du travail (maison, etc.).

### 3.2. La pénibilité du travail

Tableau 16 : les éléments exigeants dans l'enseignement

Exigences dans le métier d'enseignant					
Organisation des leçons	Se justifier	Remise à niveau continue	Gestion de classe	Intégration des élèves	Rôle de l'enseignant
<ul style="list-style-type: none"> <li>Il faut prévoir le travail des élèves</li> <li>L'enseignant doit être cohérent dans ses leçons</li> <li>Il doit savoir s'organiser pour préparer les leçons à l'avance</li> <li>Intégrer des leçons non-prévues au programme (EOLE, informatique, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expliquer aux parents les raisons pour lesquelles l'enseignant a choisi la sanction, le test, les objectifs, etc.</li> <li>Attentes de l'extérieur, des parents, autorités scolaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enseignants doivent se remettre à niveau: en se familiarisant avec le PER par exemple</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le nombre d'élèves (la gestion est plus dure avec un grand effectif)</li> <li>L'enseignant doit penser à beaucoup de choses et il a moins de temps à consacrer aux élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les moyens (financiers, aides) manquent aux enseignants</li> <li>Les élèves de langues étrangères arrivant en classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il doit gérer plus de conflits.</li> <li>Son rôle d'enseignant se transforme plus en rôle d'éducateur</li> <li>Le suivi des élèves par des spécialistes (logopédistes, maîtresse d'appui, etc.)</li> <li>Réaliser des entretiens avec les parents, spécialistes</li> <li>Faire preuve de patience</li> </ul>

On retrouve dans ce tableau, les éléments que les six enseignants interrogés relèvent comme étant exigeants dans leur profession et parfois sources de stress. Il s'agit de l'organisation des leçons, la justification, la remise à niveau, la gestion de classe, l'intégration des élèves et le rôle de l'enseignant.

Simon, par exemple, considère que le métier d'enseignant se transforme peu à peu en métier d'éducateur. En effet, il a l'impression que l'école réalise des tâches éducatives appartenant normalement aux parents.

*« Je dirai qu'on passe d'un statut plus d'éducateur que d'enseignant. Au fil des années, il me semble qu'il faut toujours faire plus d'éducatifs. Avant, les parents s'en occupaient vraiment. On avait le programme à tenir, mais maintenant, on a plus (+) de conflits à gérer. Je dirai plus de caractères peut-être plus difficiles. Je ne sais pas, mais c'est lié justement à l'éducation. » (Simon)*

tâches instructives. » (p.19). Cette exigence rejoint par ailleurs, la pénibilité de l'intégration des leçons non prévues au programme, citée par Henri, car l'enseignant se doit de mettre en place des éléments ne figurant pas dans les exigences scolaires. De ce fait, il est parfois difficile de tout mettre en place. Cette « augmentation des charges prescrites, même si celles-ci sont légitimées par des besoins réels, peut ainsi représenter un facteur de risque supplémentaire pour la santé des enseignants. » (Doudin, Curchod-Ruedi et Albanese, 2001, cité par Doudin, 2011, p.19).

Nous verrons dans le chapitre suivant, quels types de pression les six enseignants interrogés peuvent subir et quels facteurs des stress exogènes sont ressentis par ces derniers.

### 3.2.1. La pression et les facteurs de stress exogènes

Tableau 17 : pressions et facteurs de stress exogènes des enseignants

Types de pressions	Facteurs de stress exogènes
<p><b>Laure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pression des parents, de la direction et des collègues.</li> <li>• Réussir à faire passer les élèves dans le degré supérieur à la fin de l'année.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité : avoir de nouvelles idées, toujours chercher plus loin, ne pas se reposer sur ses acquis</li> <li>• Organisation : tu ne peux pas faire au fur à mesure</li> <li>• Horaires : si les élèves sont en retard, c'est un petit stress.</li> <li>• Les entretiens avec les parents</li> </ul>
<p><b>Corinne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attente continuelle des parents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestion des conflits entre élèves</li> <li>• Manque de soutien</li> <li>• Utilisation des 45 minutes pour une leçon: « je pense que si on peut faire , [...] 25 minutes réellement d'enseignement, on peut être content</li> </ul>
<p><b>Henri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le contact avec les parents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentrée scolaire</li> <li>• Manque de soutien</li> <li>• Intégration d'élèves en cours d'année : l'arrivée de certains élèves dans la classe en cours d'année est aussi stressante, car tu dois t'adapter.</li> <li>• Enseigner dans une ville alors qu'on enseignait dans un village.</li> <li>• Elèves à haut potentiel</li> <li>• Intégrer des élèves de langue étrangère : on n'a pas forcément le temps de s'en occuper. [...] Il faut aussi adapter le programme pour l'enfant.</li> </ul>
<p><b>Patricia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La discipline des élèves et l'énergie à fournir pour faire face aux élèves perturbateurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La discipline des enfants</li> <li>• Manque de soutien</li> <li>• Evaluer les élèves : « on doit mettre des notes et je trouve stressant. »</li> <li>• Remplacer une collègue : on ne connaît pas son fonctionnement. « les enfants savent comment ça fonctionne, comment ma collègue fonctionne et ils pensent que je suis la même chose qu'elle. »</li> </ul>
<p><b>Simon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remplir les exigences du programme scolaire avec tous les élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau des élèves : [...] faire arriver les élèves qui sont en-dessous au niveau. Ça prend beaucoup de temps, il faut reprendre 4-5 fois les mêmes explications.</li> <li>• Justification, rendre des comptes : le fait de devoir rendre des comptes à des parents, donner des explications, devoir se justifier alors qu'on est de bonne foi.</li> <li>• La réaction des parents</li> <li>• Les séances des parents, visites de la commission d'école</li> </ul>
<p><b>Marie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Devoir se renouveler pour être à niveau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Justification : justifier aux parents et collègues les observations des élèves</li> <li>• Ne pas s'engager émotionnellement : « quand il y a des situations qui posent problèmes, ce n'est pas facile de les laisser de côté [...], car ce sont des enfants et pas des choses. »</li> <li>• Moyens d'enseignement : il faut se mettre à niveau.</li> </ul>

Le manque de soutien, la rentrée scolaire, la gestion des conflits, l'organisation, les horaires, l'hétérogénéité des élèves (HP, langue étrangère, etc.) et la justification sont des facteurs de stress décrits par les enseignants interrogés. Ce tableau montre également les différentes formes de pressions (exigences du programme scolaire, renouvellement, discipline des élèves, pression des parents) auxquelles les enseignants que j'ai interrogés doivent faire face. Comme le souligne Brunet, « le stress est une manifestation du corps humain à telle ou telle pression exercée sur lui, que cette pression soit réelle ou imaginaire »<sup>16</sup>. En effet, certaines pressions décrites ci-dessus ont notamment été relevées comme facteurs de stress.

Toutefois, certaines pressions peuvent être perçues comme stressantes alors que pour d'autres enseignants, il s'agit uniquement d'une pression sans stress. Le corps ne s'est pas manifesté face à cela et l'individu ne ressent pas de stress.

En effet, comme le soulignent Janot-Bergugnat & Rasclé (2008), « toute personne soumise à un événement, comme « parler en public », n'est pas stressée de la même manière. Cela dépend d'une part de l'enjeu de la situation pour l'individu concerné. » (p.19). Selon les dires des enseignants, certains éléments sont perçus comme stressant alors qu'il s'agit uniquement d'une pression sans stress pour d'autres.

Parmi les facteurs de stress, l'évaluation des élèves ressort chez une enseignante de cycle 2 alors qu'il s'agit uniquement d'une pression pour Laure, enseignante de cycle 1.

Mon but est d'observer les types de pression que les enseignants subissent et de voir si ces derniers ressortent également dans les facteurs de stress exogènes cités par les enseignants. De ce fait, je pourrai mieux comprendre les éventuels points communs ou divergents entre eux.

### **Les parents**

Les deux enseignants du cycle 2 citent les parents comme une forme de pression sans toutefois être un élément stressant pour eux. Alors que pour les trois enseignants du cycle 1, les parents sont un facteur de stress. En effet, comme le soulignent Lantheaume & Hélou (2008), certains enseignants appréhendent les rencontres avec les parents, car ils doivent mesurer leur propos afin de ne pas avoir un dialogue trop bref ou caricatural. Pour Simon, par exemple, les séances des parents procurent en lui un stress par le fait qu'il ne connaît pas les intentions des parents et leurs réactions.

*« Ce qui sort du cadre-école, ce qui est un peu l'inconnu, qu'on ne maîtrise pas [...], ne plus avoir les parents de son côté, ça doit être difficile. » (Simon)*

Cette rencontre avec les parents est une épreuve dans laquelle la compétence de l'enseignant et sa capacité à justifier ses choix et jugements se jouent (Lantheaume, & Hélou, 2008). La justification a également été soulevée comme élément stressant pour Marie

---

16 <http://www.forres.ch/colloque/stress-climat-brunet.htm>



*« Justifier ce qu'on fait, justifier nos observations aux parents et aux collègues. » (Marie)*

Devoir rendre des comptes, se justifier sont notamment des facteurs de stress vécu par Simon :

*« Le fait de devoir rendre des comptes à des parents, donner des explications, devoir se justifier alors qu'on est de bonne foi. » (Simon)*

Les enseignants doivent maintenant sans cesse se justifier dans leur travail, justifier les sanctions, les savoirs scolaires, leur relation avec les enfants. Cette demande de justification peut produire un certain épuisement chez l'enseignant, car c'est une mise en cause perpétuelle. (Lantheaume & Hérou, 2008).

### Les élèves en difficultés

Un autre facteur de stress perçu chez trois enseignants des deux cycles (3-4H et 5H-6H) est les élèves en difficultés. Ces enfants ont besoin d'une attention particulière, d'une pédagogie différenciée. Cependant, la notion d'élève en difficulté est subjective. (Janot-Bergugnat & Rasclé, 2008) C'est pourquoi, j'ai décidé d'intégrer les élèves allophones arrivant dans la classe sans parler la langue française. Ceci, car pour Henri, par exemple, ces élèves sont en difficultés par rapport au reste de la classe et il faut trouver des moyens particuliers pour qu'ils puissent participer au programme scolaire.

*« [...] c'est plutôt les élèves étrangers qui ne parlent pas la langue qui sont stressants, car on n'a pas forcément le temps pour s'en occuper. [...] Il faut aussi adapter le programme pour l'enfant. » (Henri)*

Selon Talmor, Reiter & Feigin (2005, cité par Doudin, 2011), « le fossé entre ce qui est demandé à l'enseignant ou à l'enseignante et les moyens qui lui sont alloués pour réussir une intégration a pour conséquence un sentiment d'épuisement. » (p.214). Comme le relève Henri, il n'a pas forcément les moyens nécessaires pour accueillir ce type d'élève dans sa classe. Par exemple, s'il ne connaît pas la langue parlée par l'enfant, il aura une charge de travail plus lourde et les contacts avec les parents seront d'autant plus difficiles à réaliser. En conséquence, le degré d'épuisement professionnel est plus élevé chez un enseignant devant intégrer un élève. (Talmor, Reiter & Feigin, 2005, cité par Doudin, 2011).

Par ailleurs, pour Laure et Simon, les enfants n'arrivant pas à atteindre les objectifs scolaires sont perçus comme un facteur de stress ou une pression, car on doit trouver des moyens pour les aider afin qu'ils puissent poursuivre le cursus scolaire. A ma question : « est-ce aussi le passage des élèves dans les classes supérieures qui te stress ? », Laure a répondu :

*« Oui. [...] C'est lié du moment que tu ne suis pas vraiment ton programme, ils n'auront peut-être pas compris, ils ne pourront peut-être pas passer. Que va dire le prochain enseignant ? Que va-t-il penser ? » (Laure)*

La pression de la part des collègues peut en effet être stressante pour certains enseignants, car ils ont envie que leur travail soit reconnu par leurs collègues. D'autre part, les enseignants interrogés relèvent que les partenaires professionnels (collègues, direction, etc.)

jouent un rôle important dans leur bien-être. En effet, « une des attentes des enseignants est d'être aidé localement par leur administration. » (Lantheaume & Hélou, 2008, p.58).

Nous verrons dans le chapitre ci-dessous qu'une absence d'aide, de soutien de la part de son propre milieu de travail peut susciter un état de stress.

### **Le manque de soutien :**

L'enseignement est un métier où les individus gèrent individuellement leur classe en organisant le plan de travail afin d'atteindre les objectifs avec leur classe. Toutefois, ils doivent répondre aux exigences de la direction et collaborer avec les collègues afin de maintenir un climat favorable dans l'établissement.

Le manque de soutien de la part de la direction et/ou des collègues est un facteur de stress que l'on retrouve chez les trois enseignants du cycle 2. Corinne caractérise le manque de soutien de la part de la direction comme épuisant :

*« [...] je qualifierai ça d'épuisant de savoir qu'on pourrait normalement s'attendre à avoir une aide ou au moins une compréhension et qu'on ne l'ait pas. Il y a une forme de déception. Mais la déception, ça épuise aussi. » (Corinne)*

Comme le soulignent Janot-Bergugnat & Rascle (2008), ce qui préserve du stress et de l'épuisement professionnel, c'est justement la qualité du soutien des collègues, et une organisation de l'établissement permettant notamment la participation aux décisions. » (pp.115-116)

La collaboration avec les collègues est un élément non négligeable dans le bien-être des individus. Selon Lafortune (2007, cité par Doudin & al., 2011), le travail en équipe permet aux enseignants de se sentir valorisés et gratifiés à des endroits où ils avaient un sentiment d'échec ou d'impasse leur causant une souffrance subjective. De ce fait, on constate qu'un manque de soutien de la part des collègues peut au contraire aggraver cette souffrance.

Delbrouck (2011) soulève également que le taux de burnout est plus faible lorsque les relations entre collègues sont encouragées et que la hiérarchie soutient le personnel. En effet, comme le relate Henri,

*« Collaborer avec les collègues est important. C'est nécessaire de mettre tout à plat, car si on garde tout pour nous, on accumule et un jour ça éclate. » (Henri)*

On peut également constater qu'il ne s'agit pas uniquement d'un élément perçu par les enseignants de cycle 2, mais que les enseignants de cycle 1 relèvent également ce facteur. Le manque de soutien de la part des collègues est notamment un des facteurs exogènes pouvant provoquer un burnout décrit par Delbrouck<sup>17</sup> (2011). Par ailleurs, Laure soulève

---

<sup>17</sup> Voir chapitre 1.2.5.

l'importance du soutien des parents lorsqu'elle doit faire face à des enfants problématiques, car comme elle le cite :

*« Si tu n'as personne à la maison qui te soutient et que c'est un peu « fais comme tu veux à l'école », tu ne sais plus comment sévir au bout d'un moment et ça te pèse. » (Laure)*

L'importance du soutien de la part des différents intervenants dans le cercle scolaire (direction, parents, collègues, etc.) a notamment été relevée par Henri, Patricia et Marie. Cette dernière cite le fait que :

*« [...] si la direction ne nous soutient pas et qu'on est seul face aux parents, c'est plus difficile. » (Marie)*

### **La discipline des élèves :**

Chez deux enseignantes du cycle 2, le manque de discipline des élèves est apparu comme un facteur de stress. En effet, gérer les conflits entre les enfants et travailler avec des enfants indisciplinés en classe se relève être stressant pour les enseignants. Patricia soulève le fait que,

*« Aujourd'hui, ils osent répondre aux enseignants. [...] c'est jeune pour pouvoir répondre et tenir tête à l'enseignant, je trouve ça incroyable. » (Patricia)*

Les élèves désintéressés par le programme scolaire et par les activités qui leur sont proposées vont parfois faire part de leur désintérêt en s'agitant, perturbant la classe.

D'autre part, dans mon échantillonnage, j'ai pu constater que c'est un stress qui se ressent moins chez les enseignants du cycle 1, car comme l'a dit Simon :

*« Je ne suis pas stressé, parce que j'ai des petits degrés. Je pourrais l'être plus avec des grands. [...] On a l'avantage dans les petits degrés. Il y a des jours où les élèves aussi sont vifs, mais ils ne sont pas vifs pour essayer de tordre le professeur. » (Simon)*

### **Engagement émotionnel :**

Par ailleurs, André (2009, cité par Doudin & al., 2011) évoque le fait qu'il est parfois stressant pour les enseignants de faire face à la souffrance des élèves. Il est difficile de ne pas s'investir comme on le souhaiterait pour aider l'enfant et ne rester insensible face à sa situation. On constate, par exemple que pour Marie, enseignante de 1-2H, le fait de ne pas s'engager émotionnellement peut être un facteur de stress pour elle, car :

*« Quand il y a des situations qui posent problèmes, ce n'est pas facile de les laisser de côté [...], car ce sont des enfants et pas des choses. » (Marie)*

En tant qu'enseignante à l'école infantine, on peut supposer que les enfants ont besoin de plus d'attention à cet âge-là et n'arrivant pas encore à être totalement autonome, l'enseignante est très proche d'eux et se sent peut-être plus engagée au niveau émotionnel.

Par ailleurs, deux enseignantes du cycle 2 ont souligné le fait que le burnout survient lorsque l'individu est sujet à plusieurs éléments stressants.

*« Je pense que ça doit être un surplus de plein d'éléments. Certains enseignants sont peut-être perfectionnistes, [...], ils s'investissent dans leur classe. » (Patricia)*

*« Ça se fait à notre insu quelque part, on ressent une fatigue et on se dit que ça ira mieux demain. Tout à coup, il y a la perspective des vacances, mais voilà on tient le coup. » (Corinne)*

En effet, comme cité dans ma problématique par Delbrouck (2011), le burnout est défini comme « le fait de s'user ou d'être épuisé après avoir sollicité de soi trop d'énergies ou de ressources » (p.30). L'individu subit plusieurs types de stress de la part du monde professionnel. Cependant, comme le relèvent ces deux enseignantes, la personnalité de l'individu peut notamment jouer un rôle dans l'apparition de ce mal-être. Par exemple, les enseignants perfectionnistes sont peut-être plus sujets à un épuisement professionnel du fait qu'ils passent beaucoup de temps à préparer leurs leçons et à exiger une participation parfois utopique de leurs élèves. Cette attente peut en effet se transformer en souffrance pour l'enseignant.

Selon Lantheaume & Hérou (2008), c'est l'individu lui-même qui est en cause, ses caractéristiques physiologiques et psychologiques peuvent jouer un rôle dans les difficultés professionnelles que ce dernier rencontre. C'est pourquoi nous verrons dans le chapitre ci-dessous les facteurs endogènes de stress susceptibles de provoquer un mal-être chez l'individu.

### 3.2.2. Les facteurs de stress endogènes

Tableau 18: la personnalité des six enseignants

Enseignants	Profil personnel des six enseignants primaires interrogés
<b>Laure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas perfectionniste, très stressée</li> <li>• Prépare à l'avance</li> <li>• Travaille beaucoup en dehors des leçons, pendant les vacances</li> <li>• Loisirs : musique et sport.</li> </ul>
<b>Corinne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionniste</li> <li>• Elle a un plan de travail</li> <li>• Lecture, peinture</li> </ul>
<b>Henri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il n'est pas submergé par le stress</li> <li>• S'adapte facilement aux changements (PER, etc.)</li> <li>• Proche des enfants</li> <li>• Planification des cours (par semaine) en dehors des leçons</li> <li>• Travaille la semaine et pas le week-end</li> <li>• Activités, loisirs à côté : salsa, ski, fitness, cours de cuisine</li> </ul>
<b>Patricia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionniste</li> <li>• Travaille en dehors des leçons : à la maison, planifie avec sa collègue</li> <li>• Activité sportive deux fois par semaine.</li> </ul>
<b>Simon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas beaucoup stressé, un peu perfectionniste</li> <li>• Planifie de jour en jour</li> <li>• Travaille la semaine et pas le week-end</li> <li>• Sport, loisirs en dehors : badminton, chant, pêche.</li> </ul>
<b>Marie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas beaucoup stressé, perfectionniste par rapport à elle et non aux élèves</li> <li>• Travaille beaucoup en dehors des leçons : la semaine et le week-end.</li> <li>• Sport le week-end, mais pas la semaine.</li> </ul>

Dans ce tableau, on peut constater que chaque enseignant travaille à sa propre manière et possède sa personnalité. Ce qui ressort est le fait qu'ils possèdent tous une activité externe au travail. Cette dernière leur permet de s'évader du travail et de se ressourcer. L'ergomanie n'est donc pas un facteur que l'on retrouve chez eux.

On constate que les deux enseignants masculins travaillent uniquement la semaine et profitent de leur week-end sans se préoccuper de l'école. Cette manière de gérer le travail n'est pas la même chez les enseignantes. En effet, certaines travaillent également le week-end. On peut remarquer qu'il s'agit principalement d'une différence au niveau de la variable des sexes et non des cycles dans mon échantillonnage. Une autre indication par rapport au perfectionnisme des enseignants est relevée. Comme le souligne Janot-Bergugnat & Rasclé (2008), le stress est produit par un déséquilibre entre la capacité que l'individu possède pour faire face aux exigences et sa perception face à ces dernières.

Selon Janot-Bergugnat & Rasclé (2008), il n'existe pas réellement de profil à risque concernant la vulnérabilité des individus face au stress. Cependant, « certaines caractéristiques personnelles constituent des éléments de fragilité ». (p.37). Le perfectionnisme est l'une d'entre elles. L'individu a, par exemple, tendance à se fixer des objectifs de performance très élevés. Toutefois, dans mon échantillonnage, la majorité se dit perfectionniste alors qu'une enseignante ne l'est pas. Cependant, cela ne l'empêche pas de se sentir très stressée.

A ma question « pensez-vous que les enseignants perfectionnistes sont plus sujets à subir du stress ? », les six enseignants interrogés sont d'avis qu'être perfectionniste suscite un risque plus élevé d'être stressé. Henri appuie son choix avec la raison suivante :

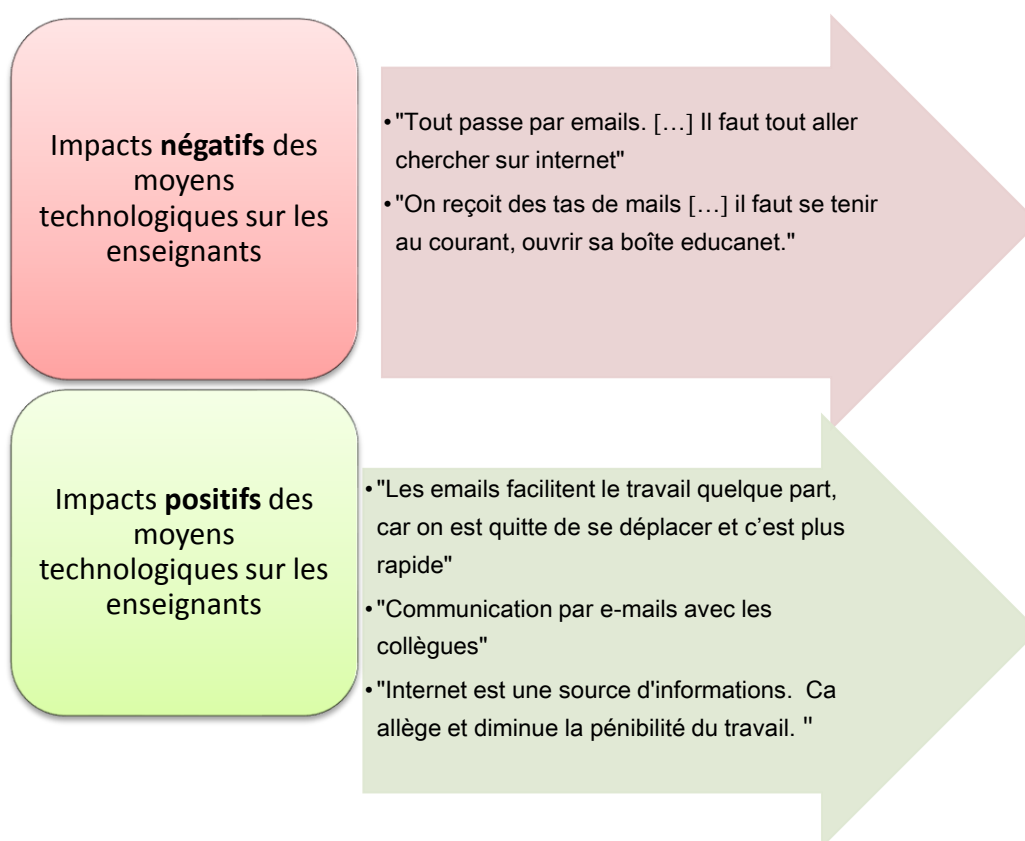
*« Peut-être parce qu'elles passent beaucoup de temps pour que tout soit parfait. » (Henri)*

Parmi les enseignants interrogés, on constate que ce trait de caractère est présent chez quatre de ces derniers. Bien entendu, il s'agit d'une petite population, mais nous pouvons observer que le perfectionnisme est bien présent dans le métier d'enseignant. Il peut par exemple, s'agir du perfectionniste présentant un haut niveau d'exigence à son égard, provoquant une charge de travail très importante et donc stressante. (Janot-Bergugnat & Rasclé 2008)

### 3.2.3. Les moyens technologiques

A ma question : « **pensez-vous que l'évolution des moyens technologiques a modifié le travail de l'enseignant ?** », cinq enseignants ont répondu dans l'affirmative alors qu'une enseignante n'a pas d'avis sur la question. Ils ont soulevé les raisons suivantes pour expliquer les impacts que l'évolution des moyens technologiques (internet, arrivé des e-mails, natels, etc.) peut avoir sur leur métier ou leur personnalité :

Tableau 19 : les impacts des moyens technologiques



Les enseignants sont en accord sur le fait que l'évolution des moyens technologiques a modifié le travail. Toutefois, on remarque que pour les enseignants ayant plus de 15 ans d'activité, cette évolution a des impacts négatifs dans le sens qu'elle leur demande de se tenir à niveau sur l'évolution technologique afin de remplir les exigences administratives comme par exemple, le registre des élèves. Pour Simon :

*« Ce qui m'énerve, [...] c'est que tout passe maintenant par emails. [...] Il faut tout aller chercher sur internet. Je ne suis pas du tout branché informatique. » (Simon)*

La société a certes évoluée et les enseignants se doivent de se mettre à jour par rapport à cette évolution, ce qui peut parfois les stresser. Cependant, le fait d'être plus atteignable qu'avant grâce aux e-mails et natels n'est pas perçu comme stressant pour la majorité des enseignants que j'ai interrogés (Patricia, Laure, Henri et Marie). Patricia, par exemple, évoque le fait que :

*« Ce n'est pas un stress de me dire qu'il y a les parents qui voudraient m'appeler sur le natel ou les mails. » (Patricia)*

### 3.3. Les manifestations du stress chez les enseignants

Les six enseignants interrogés ont relevé le fait que le stress a des impacts négatifs sur le physique et le mental des personnes. Dans le tableau ci-dessous, on peut apercevoir la manière dont ces derniers se sentent en situation stressante et les changements dus au stress dans leur comportement, leur manière d'être dans la vie courante.

Tableau 20: les symptômes du stress

Enseignants	Manifestations physiques et psychiques du stress sur les personnes interrogées
Laure	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouge beaucoup sans faire quelque chose de très concret</li> <li>• Se pose plein de questions</li> <li>• Assez vite débordée et courir dans tous les sens</li> <li>• Modification des apports alimentaires : mange beaucoup de chocolats.</li> </ul>
Corinne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue</li> <li>• Découragement</li> <li>• Problème de virus (maladie virale)</li> <li>• On ne peut pas faire autrement que d'y penser.</li> </ul>
Henri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque d'appétit</li> <li>• Trouble du sommeil</li> <li>• Fatigue qui nous empêche d'avancer, « c'est dur de penser à autre chose, car on l'a toujours en tête, ça nous travaille. »</li> <li>• Plus facilement agressif</li> <li>• Moins tolérant, plus carré</li> </ul>
Patricia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendance à se relâcher</li> <li>• Être plus nerveuse</li> <li>• Ramasser les personnes</li> <li>• Répondre de manière directe</li> <li>• Moins de patience</li> </ul>
Simon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palpitation cardiaque</li> <li>• Cœur qui bat plus vite</li> <li>• Gorge sèche</li> <li>• Manque de salive</li> <li>• Boule au ventre</li> </ul>
Marie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irrascible</li> <li>• Trouble du sommeil</li> <li>• Mal au dos</li> <li>• Moins de patience : « j'essaye de ne pas le montrer, mais c'est difficile ».</li> </ul>

On retrouve différentes manifestations physiques (troubles du sommeil, troubles digestifs, problèmes de virus, manifestations cardiovasculaires, etc.) chez tous les enseignants lorsqu'ils sont sujets au stress. Les variables des cycles, sexes ou années d'expériences n'ont pas d'influence dans cette section. L'irritabilité, l'impatience, le relâchement, le désintérêt, le questionnement sont des manifestations psychiques présentes chez tous les enseignants.

Comme le souligne Selye (1956, cité par Cungi, 1998), « le stress est la réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite » (p.8). On ne choisit donc pas les symptômes que ce dernier aura sur la personne.

Ceux qui ressort de mes entretiens sont :

### Troubles digestifs

Les troubles alimentaires sont vécus par Henri et Laure, mais de manière opposée. En cas de stress, Henri aura plus tendance à subir une perte d'appétit alors que Laure va avoir tendance à augmenter ses apports alimentaires. Bien qu'elle soit consciente que les repas équilibrés sont importants, elle nous fait part que :

*« J'ai tendance à manger beaucoup plus, je me rue un peu sur la nourriture. [...], C'est malsain de ne pas avoir tes repas normalement. » (Laure)*

### Maladies organiques

D'autre part, on constate que Corinne souffre d'un virus lorsqu'elle se sent stressée. Elle exprime notamment le fait que sa maladie évolue en fonction du stress qu'elle subit.

*« Il y a toujours ce problème de virus, je crains toujours pour ces virus. Je devrai faire de nouveau une analyse avec tous les problèmes que j'ai rencontrés ces derniers temps. Parce qu'à la suite de cet arrêt momentané, il y avait une amélioration de mon système immunitaire. » (Corinne)*

Janot-Bergugnat, & Rascle (2008) soulèvent que le stress a une action sur les mécanismes de défense de l'organisme et ses ressources immunitaires. Les individus fortement stressés ont une baisse des lymphocytes (cellules produisant des anticorps). De ce fait, ces personnes sont plus fragiles aux infections et aux virus lorsqu'elles se sentent stressées. Cette susceptibilité aux infections virales ainsi que les douleurs lombaires dont souffre Marie font partie des symptômes psychosomatiques.

## 3.4. Impacts du stress

### 3.4.1 Impacts du stress sur les élèves

Parmi les six enseignants, Simon et Marie m'ont confié que, face aux élèves, ils essayent de dissimuler au mieux les symptômes qu'ils subissent en situation stressante. Simon, par exemple, affirme que :

*« D'un œil extérieur, on ne voit rien si je suis stressé. J'arrive à ce que ça ne se voit pas » (Simon)*

Cependant, les individus n'arrivent pas toujours à cacher les modifications que le stress engendre dans leur comportement et cela peut se répercuter chez les personnes qui les entourent, dont les élèves.



Tableau 21: impacts du stress sur les élèves

Enseignants	Est-ce que le comportement des enseignants en situation stressante influence les élèves ?
Laure	Oui. «Si on a quelqu'un de très stressé, qui met beaucoup de pression, je pense que les élèves, au bout d'un moment, ils peuvent en avoir marre. [...] Je pense que je crée une atmosphère stressante et ça les stress aussi dans leur travail. S'il nous reste tant de temps pour un test, je vais leur dire « allez faut qu'on finisse, il nous reste tant de temps », je vais les stresser.»
Henri	Oui. «Le stress de l'enseignant peut influencer les enfants, car ils ressentent les choses. Par exemple, on ne va plus tolérer certaines choses des élèves alors qu'on les tolère si on n'est pas stressé. »
Patricia	Non. Elle n'a pas l'impression, car elle prend sur elle en classe.
Simon	Non. « Peut-être ce que les élèves pourraient remarquer, c'est que j'aurai moins de patience ou de m'énerver plus facilement parce qu'un élève ne comprend pas. »
Marie	Oui. «Je pense que ça se ressent chez les élèves, en tout cas chez les petits comme ça ils sentent vite les choses.»

Marie constate que dans les petits degrés (1-2H par exemple), l'humeur de l'enseignant se ressent chez les élèves et peut influencer leur bien-être de manière positive ou négative. Cette dernière cite :

*« S'ils se sentent vulnérable et pas bien, je pense qu'ils se sentiront déséquilibrés quelque part. Chez les petits comme ça, ils ont besoin de pouvoir faire confiance à l'adulte et de pouvoir se sentir en sécurité. Donc du moment où ils se sentent plus en sécurité, je pense que ça peut avoir des effets sur le comportement des enfants (angoisse, ne plus avoir envie de venir à l'école). »  
(Marie)*

Une recherche a par ailleurs été effectuée par Evers, Tomic & Brouwers (2004, cités par Doudin & al., 2011) pour démontrer que « le bien-être des professionnels de l'enseignement influence le bien-être de leurs élèves et réciproquement » (p.64). D'autre part, le bien-être des élèves influence leur motivation ainsi que leur réussite scolaire. On peut observer qu'il s'agit d'un cercle vicieux étant donné que certaines causes pouvant provoquer un mal-être chez les enseignants sont parfois la démotivation des élèves, l'échec scolaire et le comportement des enfants par exemple.

### 3.5. Moyens de précautions face au stress

Cette partie de l'analyse traite principalement des stratégies de prévention que l'on peut mettre en place lorsque la personne se trouve en situation stressante.

Tableau 22 : les moyens de précaution des enseignants

Enseignants	Les moyens utilisés pour gérer le stress
<b>Laure</b>	Loisirs : aller en forêt pour se retrouver seule, perdue Manger du chocolat
<b>Corinne</b>	Loisirs : aller dans la nature, lecture, peinture, écouter de la musique Animal de compagnie (chat) Exercices : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retourner contre le tableau et respirer</li> <li>• Gestion mentale, relativiser</li> </ul>
<b>Henri</b>	Activités physiques, se défouler Respiration Ouvrir les fenêtres. C'est important de changer d'air. Exercices : se masser les paumes des mains ou les tempes
<b>Patricia</b>	Ça se fait inconsciemment, mon corps sait à quel moment il faut dire stop. Compter sur les collègues
<b>Simon</b>	Respiration lente Marche si c'est sur une plus longue durée.
<b>Marie</b>	Prendre des bains pour se détendre Faire du sport, aller nager, se vider la tête Parler des éléments stressants avec ses pairs Exercices de respiration Kinésithérapie

Le contrôle de la respiration est une manière utilisée par la moitié des enseignants interrogés. Rouig (2012) met en avant cette technique de libération du stress en déclarant qu'une respiration lente en sollicitant le ventre plutôt que les muscles du haut du corps va réduire l'intensité des peurs et colères. Par ailleurs, Doudin & al. (2011) soulève plusieurs types d'efforts que l'on peut mettre en place pour gérer et réduire les tensions liées au stress. Il s'agit des stratégies de coping décrites dans ma problématique. On peut constater que le coping centré sur le problème est utilisé par Corinne lorsqu'elle gère son stress par de la gestion mentale par exemple, en se disant :

*« Je ne suis pas sa mère, je ne suis pas son père. Tu dois gérer le problème dans tes heures de classe, c'est tout, en dehors des heures de classe finalement ce n'est plus ton problème. » (Corinne)*

En effet, cette manière de penser lui permet de ne pas se sentir responsable du comportement pénible de l'élève et d'éviter de stresser par rapport à cette situation compliquée.

Elle va donc prendre du recul. Ceci, car auparavant, l'enseignante était bileuse et se mettait dans des états de stress lorsqu'elle se trouvait face à un élève au comportement difficile.

On peut constater que chaque individu utilise ses propres méthodes pour gérer le stress, soit directement ou après la journée de travail. La stratégie du coping « besoin de communiquer » est pratiquée par Marie et Patricia.

Ces dernières, tout comme le relèvent Janot-Bergugnat & Rascle (2008), vont chercher de l'aide auprès de leurs collègues ou de leur famille lorsqu'elles se sentent stressées par une situation. Marie cite que :

*« Je pense que c'est un bon moyen d'en parler, car on peut aussi trouver des solutions ensemble » (Marie)*

Le soutien social de la part de ses pairs lui permet de trouver des solutions pour gérer au mieux son stress et de parler du problème. Par ailleurs, cette stratégie est plus utilisée par la gente féminine que masculine. On peut relever que cette indication est exacte dans l'analyse de ma population interrogée étant donné qu'il s'agit de la méthode d'une enseignante féminine. En effet, Henri et Simon utilisent des méthodes d'autoconditionnement telles que la pratique d'une activité sportive et la respiration par exemple. Cette dernière est notamment pratiquée par la grande majorité de mon échantillonnage.

Selon les éléments recueillis par ma population, on peut apercevoir que le sport ou tout autre loisir est pratiqué pour évacuer le stress en dehors des heures de cours. Ces activités permettent aux individus de se dépenser et d'évacuer au mieux le stress. C'est une échappatoire à la vie quotidienne, ce qui permet de se vider la tête. L'un des enseignants me faisait part que :

*« J'ai besoin de faire des activités physiques, de me défouler...tu te dépenses et après t'es fatigué et tu penses à autre chose. » (Simon)*

Pour gérer au mieux le stress, il est également indispensable d'adopter une alimentation saine, c'est un moyen permettant de gérer le stress dans la vie. Comme le souligne Rouig (2012), « les molécules issues de l'alimentation ayant une implication plus ou moins importante dans le phénomène de stress sont très nombreuses. » (p.148) Il existe par ailleurs des aliments permettant de lutter contre le stress, à savoir, les noix, noisettes et amandes, les fruits, les légumes et bien d'autres encore. Il est donc important de soigner son hygiène de vie pour se protéger au mieux du stress.

## Conclusion

Dans ce chapitre, je vais dans un premier temps présenter les principaux résultats de mon analyse afin de répondre à ma question de recherche et aux objectifs de cette dernière. Dans un deuxième temps, je réaliserai une autoévaluation critique de ma démarche en posant les limites et les difficultés rencontrées dans ma recherche. J'évoquerai notamment les effets positifs qu'elle m'a apportée personnellement et professionnellement. Puis, je terminerai ma conclusion en menant un questionnaire sur des pistes d'action à développer.

### Question de recherche

Mon travail répond à la question de recherche qui était la suivante :

***« Quels éléments (facteurs et symptômes) signalent un état de stress chez les enseignants primaires et comment se protègent-ils afin d'éviter au mieux le burnout ? »***

Suite à ma recherche dans la littérature scientifique et à ma récolte de données, je peux dire que les enseignants sont soumis à plusieurs facteurs susceptibles de provoquer du stress chez ces derniers dans le monde professionnel. Les principaux facteurs de stress exogènes que j'ai relevés sont les suivants : l'organisation des leçons, la gestion des horaires, les parents (pression de leur part, les entretiens, etc.), le manque de soutien (direction, collègues, parents), le renouvellement et la mise à niveau de ses capacités professionnelles, la gestion des conflits et la discipline des élèves, l'évaluation, la justification de ses méthodes professionnelles et le niveau des élèves. Il s'agit de situations pouvant provoquer un stress chez l'enseignant. On peut constater que le monde extérieur a des impacts sur les individus. En effet, la pression des parents peut parfois mener l'enseignant dans une posture délicate et provoquer un stress en lui. Mon premier objectif de recherche étant de prendre conscience des impacts du monde extérieur sur l'état de stress des enseignants, je me rends compte qu'il n'est pas anodin et qu'il peut avoir des conséquences sur la santé des individus.

Certes, un stress professionnel persistant peut mener l'enseignant à un burnout. Le stress a donc des impacts négatifs sur l'individu stressé, mais également sur les personnes qui l'entourent. Je vais dans un premier temps, relever les différentes manifestations du stress perçu par les enseignants primaires. Puis dans un deuxième temps, il s'agira de répondre à mon troisième objectif qui est de comprendre quels impacts le stress peut avoir sur les individus proches de l'enseignant stressé (élèves, entourage familial et professionnel).

De quelle manière se manifeste le stress lorsqu'une personne est stressée ? Selon ma récolte de données et la théorie recueillie, il existe plusieurs symptômes démontrant un état de stress. Il peut s'agir de manifestations physiques ou psychiques. Chez les enseignants primaires interrogés, les symptômes qui sont ressortis sont d'ordre psychosomatique (fatigue, susceptibilité aux infections virales, modification des apports alimentaires, des troubles digestifs, hypertension, mal de dos), d'ordre sociaux (irritabilité, nervosité, mauvaise humeur), d'ordre psychologique (relâchement) et d'ordre occupationnel (moins tolérant, moins de patience, répondre de manière plus directe). Il faut cependant tenir compte que chaque individu réagit de sa propre manière. Des facteurs de stress endogènes tels que les caractéristiques des personnes influencent notamment l'état de stress et ses impacts. En effet, on peut soulever que le perfectionniste, souvent retrouvé chez les enseignants, est plus propice à subir un stress.

Par ailleurs, ma recherche m'a permis de constater que le stress subi par un enseignant n'est pas sans conséquence sur les personnes (élèves, collègues et entourage familial) qui l'entourent. Selon mon échantillonnage, lorsqu'ils se sentent stressés, les enseignants communiquent moins avec leur entourage et leur accorde moins de temps. De ce fait, une frustration s'installe chez les pairs. Les élèves ressentent notamment le stress des enseignants et peuvent donc se sentir désécurisés.

Ma recherche m'a notamment permis de comprendre, par les témoignages et différentes lectures réalisées, quels moyens de précaution les individus peuvent mettre en place lorsqu'ils sont dans un état de stress afin que celui-ci n'évolue pas vers un épuisement professionnel. Le soutien social auprès de ses collègues ou de sa famille permet de gérer le stress au mieux. D'autres exercices, tels que la respiration, se masser les mains ou les tempes font parties de la prévention primaire que les enseignants peuvent mettre en place pour gérer les stressseurs auxquels ils sont confrontés. Quand les individus ont déjà certains symptômes décrits ci-dessus, il s'agira d'une prévention secondaire afin de diminuer ces derniers. La consultation d'un psychologue, d'un kinésithérapeute peut faire partie de cette étape.

### *Autoévaluation critique de la démarche de recherche*

#### Limites et difficultés

Dans ma recherche, je suis consciente que certaines limites ont pu influencer les résultats obtenus dans ma récolte de données ainsi que dans mon analyse. D'une part, sur le plan de ma problématique, je me suis rendue compte de la grandeur du thème que je souhaitais traiter, à savoir le burnout et le stress chez les enseignants. J'ai donc dû me résoudre à cibler de manière plus spécifique le sujet. C'est pourquoi, sachant qu'il existe plusieurs types de stress, je me suis dirigée principalement vers le stress professionnel étant donné que le burnout peut être la cause de ce dernier.

D'autre part, en ce qui concerne ma méthodologie, je suis consciente que je ne peux pas considérer les propos recueillis dans mes entretiens semi-directifs comme une généralité étant donné que je me suis approchée de six enseignants primaires uniquement. Le fait de n'avoir pas interrogé d'enseignants de 7-8H a été une limite à ma recherche. Je me suis basée exclusivement sur les propos d'enseignants de 5-6H pour le cycle 2.

Par ailleurs, une autre limite concerne le lieu des professionnels que j'ai interrogé. Ma recherche a été menée auprès d'enseignants jurassiens et bernois. Je pense que certains facteurs de stress, par exemple la pression des institutions, ne sont pas ressentis de la même manière dans d'autres cantons étant donné que l'organisation s'avère parfois différente.

#### Effets positifs

Les lectures effectuées tout au long de cette recherche m'ont apporté de nombreuses connaissances sur le stress et l'épuisement professionnel. Sur le plan théorique, j'ai appris à adopter une attitude de chercheur en tenant compte de différents avis sur la thématique. Certes, ce n'était pas toujours évident de construire autour d'une thématique subjective, mais cette élaboration théorique m'a permis de cibler mes objectifs et de structurer mon travail.

Concernant ma méthodologie, j'ai trouvé enrichissant de mener des entretiens semi-directifs auprès d'enseignants primaires. En tant que future enseignante, cela m'a permis de prendre conscience de la pratique professionnelle et des différents points de vue des enseignants. Ces derniers m'ont fait part très ouvertement de leurs ressentis, de leurs valeurs et de leurs

expériences face au sujet. Ces échanges ont été très enrichissants pour la construction de mon travail, mais également dans la construction de mon identité professionnelle.

### *Perspectives d'avenir*

Ce travail de recherche sur la thématique du stress a été passionnant et très formateur pour mon futur. En effet, les témoignages et les lectures scientifiques m'ont permis de mieux comprendre les éléments exigeants du travail d'enseignant et des facteurs de risque possibles dans cette profession. J'ai donc pu me construire une identité professionnelle et renforcer ma personnalité afin de me protéger au mieux d'un burnout tout au long de ma carrière. En effet, j'ai constaté qu'il est important de communiquer et de s'entraider avec ses collègues afin de mettre à profit notre professionnalisme. C'est important de ne pas rester individuel et de s'entraider. Par ailleurs, je me suis rendue compte qu'il est nécessaire de s'octroyer des moments de détente et de plaisir afin de prendre de la distance par rapport à son travail. J'ai notamment pris conscience des impacts que le stress des enseignants peut avoir sur les élèves.

Suite à la soutenance de ce travail, une piste d'action pour se protéger au mieux du stress a été relevée. Il s'agit des cours en formation continue. En tant qu'enseignant, nous avons la chance de pouvoir nous former tout au long de notre carrière. Ceci nous permet de nous préparer au mieux à des situations dans lesquelles nous ne sentons pas toujours en confiance et d'éviter de subir un stress par rapport à cela.

En effet, je connais désormais les éléments exigeants auxquels les enseignants sont parfois confrontés dans leur vie professionnelle. Grâce à cela, j'ai désormais conscience qu'il est nécessaire de ne pas se laisser envahir par les facteurs de stress et de mettre en place des moyens de précaution. Les symptômes définis par les enseignants interrogés et la théorie vont me permettre de mieux percevoir les moments de stress que je suis susceptible de subir durant ma vie professionnelle. De ce fait, je saurai mieux écouter mon corps et mon âme afin de mettre en place des stratégies pour gérer le stress tout comme l'écoute des collègues.

Pour conclure, ce travail de recherche pourrait être élargi en réalisant des entretiens auprès de professionnels de la santé (psychologues) afin d'avoir une autre vision du stress et de ses influences sur les enseignants primaires. En effet, dans ma recherche, j'ai eu l'opportunité de rencontrer un psychologue afin d'approfondir mes connaissances sur le sujet. J'ai remarqué qu'il voyait les facteurs de stress dans le métier d'enseignant d'un point de vue différent de mon échantillonnage. C'est pourquoi je pense qu'il serait enrichissant de mener une étude qualitative auprès de psychologues.

D'autre part, il serait notamment intéressant d'élargir le nombre d'enseignants dans la récolte de données. Ceci afin de percevoir d'autres moyens de précaution face au stress par exemple.

## Références bibliographiques

### Ouvrages & articles

- Allamand, N. & Chosalland, C. (2005). *Enseignants dans la tourmente, comment gérer les situations relationnelles stressantes*. Paris : Retz.
- Baumann, F. (2006). *Burn out, quand le travail rend malade*. Paris : Editions Josette Lyon.
- Blanchet, A. & Gotman, A. (2001). *L'enquête et ses méthodes. L'entretien*. Paris : Armand Colin.
- Bouvard, P. (2003). *Le stress, cet ami caché*. Paris : Editions d'Organisation.
- Buscatto M. & al. (2008). *Au-delà du stress au travail*. Toulouse : ERES « Clinique du travail ».
- Canouï, P. & Mauranges, A. (1998). *Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, de l'analyse du burn out aux réponses*. Paris : Masson.
- Combalbert, N. (2010). *La souffrance au travail, comment agir sur les risques psychosociaux ?* Paris : Armand Colin.
- Cornu, B. (2002). Enseignant : un nouveau métier ? *Résonances*, 6, 10-11.
- Cungi, C. (1998). *Savoir gérer son stress*. Paris : Retz.
- Dejours, C. (2012). *La panne, repenser le travail et changer la vie*. Montrouge : Bayard Éditions.
- Dejours, C. & Gernet, I. (2012). *Psychopathologie du travail*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson SAS.
- Dejours, C. (2008). *Travail, usure mentale*. Paris : Bayard éditions.
- Delbrouck, M., Venara, P., Goulet, F. & Ladouceur, R. (2011). *Comment traiter le burn-out, principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel*. Bruxelles : Editions De Boeck.
- Doudin, P.-A., Curchod-Ruedi, D., Lafortune, L., Lafranchise, N. (2011). *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Dumez, H. (2013). Qu'est-ce que la recherche qualitative ? Problèmes épistémologiques, méthodologiques et de théorisation. *Annales des Mines - Gérer et comprendre*, 112, 29-42
- Floru, R. & Cnockaert, J.C. (1998). Vaincre l'usure professionnelle : Stress professionnel et Burnout. *Les Cahiers de l'Actif*, 264/265, 25-38.
- Guillet, L. (2012). *Le stress*. Bruxelles : Groupe De Boeck.

- Henchoz, A.-M. (2001). Grosse fatigue chez les enseignants. *Educateur*, 11, 5-16.
- Jaggi, F. (2008). *Burnout, guide pratique*. Chêne-Bourg/Genève : Editions Médecine & Hygiène.
- Janot-Bergugnat, L. & Rascle, N. (2008). *Le stress des enseignants*. Paris : Armand Colin.
- Knapp, F. & Cie (2006). *Burn-out, l'épuisement professionnel*. Sainte-Croix : Les Presses du Belvédère.
- Lantheaume, F. & Hérou, C. (2008). *La souffrance des enseignants : une sociologie pragmatique du travail enseignant*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Lefebvre, B. & Poirot, M. (2011). *Stress et risques psychosociaux au travail, Comprendre – Prévenir – Intervenir*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson SAS.
- Maex, E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience, une introduction aux approches basées sur la pleine conscience*. Bruxelles : Editions De Boeck
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2011). *Burn-out, le syndrome d'épuisement professionnel*. Paris : Les Arènes.
- Poisson, Y. (1983). L'approche qualitative et l'approche quantitative dans les recherches en éducation. *Revue des sciences de l'éducation*, 3, 369-378
- Rouig, N. (2012). *Je me libère du stress : votre méthode pour lâcher prise*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Truchot, D. (2004). *Epuisement professionnel et burnout : concepts, modèles, interventions*. Paris : Dunod
- Vasey, C. (2012). *Burn-out : le détecter et le prévenir*. Genève-Bernex : Editions Jouvence.
- Yassine, F. (2009). Le stress des enseignants. *Sciences Humaines*, 202, 16-21.
- Zanotti, C. & Thibodeau, D. (2007). *Tenir l'épuisement professionnel à distance, le burnout*. Montréal : Les Éditions Quebecor.

### Sites internet

- Angelo Aglione, C. L'enquête et ses méthodes – L'entretien selon Blanchet & Gotman. In Suisse : Unil. Site de l'université de Lausanne. [En ligne] <http://www.la-zone.ch/wp-content/uploads/IR-en-SS-r%C3%A9sum%C3%A9-de-Lenqu%C3%AAtet-ses-m%C3%A9thodes-Camille-Angelo-Aglione.pdf>



- Brunet, L. Stress et climat de travail chez les enseignants. Montréal : département d'études en éducation et d'administration de l'éducation. In Département d'études en éducation et d'administration de l'éducation. *Site de l'université de Montréal, faculté des sciences de l'éducation*. [En ligne] <http://www.forres.ch/colloque/stress-climat-brunet.htm>
- Chouanière, D. (2007). Le stress au travail, une réalité ? Quelle prévention, quels acteurs et quels outils ? In Santé et sécurité au travail. *Site de l'institut National de Recherche et de Sécurité*. [En ligne] <http://www.rst-sante-travail.fr/rst/pages-article/ArticleRST.html?ref=RST.TD%20155>
- Gonik, V., Kurth, S. & Boillat, M.-A. (2000). Analyse du questionnaire sur l'état de santé physique et mentale des enseignants vaudois. In Radix. *Site de la Fondation suisse pour la santé*. [En ligne] <http://www0.djf.vd.ch/publications/penibilite/penibilite.pdf>
- Papart, J.-P. La santé des enseignants et des éducateurs de l'enseignement primaire. Rapport à l'organisation du travail. In République et canton de Genève. *Site du département de l'action social et de la santé*, [En ligne]. <ftp://ftp.geneve.ch/primaire/rapport-papart.pdf>
- Stavroula, L., Griffiths, A. & Cox, T. (2004). *Organisation du travail & stress*. France : Bibliothèque de l'OMS. In Université de Nottingham. *Site de l'organisation mondiale de la santé*. [En ligne]. [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3f.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3f.pdf)

## Annexe 1 : guide d'entretien

### Guide d'entretien

#### *1. Présentation et explication des raisons de ma présence*

Bonjour, suite à une première prise de contact téléphonique dans le but de vous rencontrer, vous avez répondu positivement à ma demande et je vous remercie infiniment de bien vouloir m'accorder un peu de votre temps.

Je m'appelle Alizée Schnegg et je suis étudiante en 3<sup>ème</sup> année à la Haute Ecole Pédagogique de Porrentruy. Dans le cadre de mon mémoire professionnel, je m'intéresse aux enseignants primaires du cycle 1 et 2. J'effectue mon travail autour de la thématique « les facteurs de stress chez les enseignants primaires ». En effet, cette recherche vise à relever les facteurs de stress présents dans le métier d'enseignant ainsi que les moyens de précaution mis en place pour vaincre le stress dans le but de ne pas subir un épuisement professionnel. Je souhaite identifier les outils et stratégies que les enseignants utilisent pour faire face au stress. Je me demande notamment quels éléments provoquent le stress chez ces professionnels.

L'entretien sera enregistré en intégralité afin de pouvoir l'exploiter au mieux. Il sera uniquement utilisé à des fins de formation et son accès sera restreint à l'étudiante et à sa formatrice de référence. Je garantis également l'anonymat à l'enseignant en empruntant un prénom fictif. Après sa retranscription, l'enregistrement sera détruit.

#### *2. La question introductive :*

Le métier d'enseignant demande au professionnel d'être polyvalent et de répondre aux besoins grandissants et évolutifs de la société. Cependant, les enseignants ne sont pas à l'abri d'une souffrance au travail pouvant alors mener à un épuisement professionnel. Mais quels sont les éléments dans ce métier poussant l'enseignant à un tel stade ?

#### *3. Guide thématique*

Je vais désormais aborder différents thèmes tout au long de l'entretien qui me permettront de répondre aux questions que je me pose sur le sujet du stress chez les enseignants.

Cependant, avant de débiter, je souhaite vous poser quelques questions sur votre métier.

- Dans quel degré travaillez-vous et dans quel contexte scolaire êtes-vous (nombre de collaborateurs, ambiance dans l'école, nombre d'élèves par classe, taux de pourcentage de travail, etc.)
- Depuis combien de temps enseignez-vous ?

Thèmes	Questions (les relances sont en bleues)
<b>1) La pénibilité du travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quels sont les éléments les plus exigeants dans le métier d'enseignant ?</li> <li>Quels types de pressions vivez-vous ? <ul style="list-style-type: none"> <li>Quels types de pressions peuvent subir les enseignants ?</li> </ul> </li> <li>Pensez-vous que l'évolution des moyens technologiques a modifié le travail de l'enseignant ? <ul style="list-style-type: none"> <li>Quels sont les avantages et les inconvénients de l'évolution des technologies ?</li> <li>Demandent-ils une plus grande flexibilité de la part de l'enseignant ?</li> </ul> </li> </ul>
<b>2) Représentations des enseignants sur l'épuisement professionnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comment arrive-t-on à un épuisement professionnel dans le métier d'enseignant ? <ul style="list-style-type: none"> <li>Est-ce que l'individu est uniquement responsable de ce mal-être ou le monde professionnel comporte-t-il aussi des responsabilités ?</li> </ul> </li> <li>Estimez-vous que l'enseignement soit un métier à risque d'épuisement professionnel ? Pourquoi ? <ul style="list-style-type: none"> <li>Quels éléments peuvent pousser un individu au burnout ?</li> </ul> </li> </ul>
<b>3) Facteurs de stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Exogènes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quels sont les éléments que vous jugez stressant dans le métier d'enseignant ? <ul style="list-style-type: none"> <li>Un auteur (Doudin, P.-A.) relève plusieurs causes de stress chez les enseignants (L'indiscipline des élèves / L'augmentation des charges prescrites / La surcharge de travail / Le manque de soutien organisationnel / Le sentiment d'inéquité / Le manque de participation aux prises de décision) Lesquelles selon vous sont les plus stressantes pour les enseignants ?</li> </ul> </li> <li>Parmi ceux que vous avez énoncés, lesquels sont les plus stressants pour les enseignants ? Pourquoi ?</li> <li>Pouvez-vous me donner un exemple d'une situation que vous jugez stressante ?</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Endogènes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment définiriez-vous votre personnalité ?</li> <li>• Êtes-vous de nature plutôt perfectionniste ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pensez-vous que les enseignants perfectionnistes sont plus sujet à subir du stress ? Pourquoi ?</li> </ul> </li> <li>• De quelle manière êtes-vous engagé dans votre métier ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travaillez-vous souvent en dehors des leçons ?</li> <li>○ Faites-vous une activité externe ? (sport, musique, etc.)</li> </ul> </li> <li>• Pensez-vous que l'intelligence de l'élève se construit grâce aux interactions que ce dernier a avec les individus (constructiviste) ou est-elle héréditaire (innéiste) ?</li> </ul>
<b>4) Manifestations du stress sur la personne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment vous sentez-vous en situation stressante ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Voyez-vous un changement dans votre comportement ?</li> </ul> </li> <li>• Pensez-vous que le stress a des impacts sur le physique et le mental des personnes ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quels sont les signes de stress sur le physique et le mental des individus ?</li> </ul> </li> </ul>
<b>5) Moyens de précautions face aux stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment réagissez-vous en situation de stress ?</li> <li>• De quelle manière gérez-vous le stress ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quelles stratégies, outils peut-on mettre en place pour gérer le stress ?</li> </ul> </li> <li>• Pratiquez-vous des exercices spécifiques pour faire face au stress ? Si oui, lesquels ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quels exercices pourrait-on mettre en place pour gérer le stress ?</li> </ul> </li> </ul>
<b>6) Impacts du stress sur la société (élèves, collègues, famille, etc.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensez-vous que votre état de stress influence votre comportement face à autrui ? De quelle manière ?             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quels impacts peut avoir le stress de l'enseignant sur les élèves ? Les collègues ? Sa famille ?</li> </ul> </li> </ul>